

Кулинарная энциклопедия

том 18



Л—М (Логанова ягода –
Малосольные огурцы)



SHOUT **IT**
SHARE

Annotation

В 18 томе: все о луке, лососе и малине; как сделать майонез и малосольные огурцы; рецепты львовского сырника и печенья мадлен; что такое локшен, магирица и маклюба; какое блюдо самое любимое на Гавайях; история сыра маасдам и макарон по-флотски; как готовят луковый суп во Франции и Мексике; чем интересна кухня Малайзии и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 18. Л-М (Логанова ягода – Малосольные огурцы)

○

○ Л

■ Логанова ягода

■

■ Варенье из логановой ягоды

■ Ложка

■ Локва

■ Локма (лукумадес)

■ Локо моко

■ Локшен

■

■ Пудинг локшен

■ Лолло-россо

■

■ Салат с лолло-россо, куриной грудкой и виноградом

■ Салат с лолло-россо и куриной печенью

■ Салат с лолло-россо и персиками гриль

■ Лонг Айленд айс ти

■ Лопатка

■ Лопатка кухонная

■ Лопух (репейник)

■ Лосось

■

■ Рулетики из лосося с творожным сыром

■ Сливочный суп с лососем

■ Запеканка из лосося с картофелем

■ Лосось в соусе из зернистой горчицы со спаржей

■ Лосятина

■ Лотарингский пирог

■ Лотос

- Лоу
 - Лоу из морепродуктов
- Лох
- Лубия
- «Луизин торт»
- Лук
- Луканка
- Лук-батун
- Лук лак
- Луковый клопс
- Луковый суп
 - Французский луковый суп
 - Мексиканский луковый суп
- Лук-порей
 - Суп-пюре из лука-порея и картофеля
 - Шашлычки из лосося с луком-пореем
 - Пирог с луком-пореем
- Лук-шалот
- Луссекатт (булочки Люсии)
- Луфарь
- Львовский сырник
- Лъезон
- Льняное масло
- Льняное семя
 - Гранола с льняным семенем
 - Банановый коктейль с овсяными хлопьями и льняным семенем
- Люля-кебаб
 - Люля-кебаб из баранины
- Лют
- Лютеница
- Лютефиск
- Лягушачьи лапки
 - Лягушачьи лапки жареные
- Лярд (смалец)

○ М

- Маасдам
- Магирица

- Магре
 - Магре с ягодным соусом
- Мадера (мадейра)
- Мадлен
- Мадлер
- Мазагран
- Мазурка
- Маис
- Майонез
 - Домашний майонез
- Майоран
 - Топлёное сало с майораном
 - Крем-суп из тыквы и моркови с вяленым майораном
 - Хлебцы с сушёным майораном
- Май-тай
- Мак
 - Булочки с маком
 - Апельсиновый кекс с курагой, маком и грецкими орехами
- Макадамия
- Макарон (макаруны)
 - Макарон
- Макаронные изделия
- Макароны
 - Макароны с сыром
 - Салат с макаронами
- Макароны по-флотски
- Макдус
- Маки
- Макиато
 - Макиато классический
- Макису
- Маклюба
- Маковник
- Маковнички
- Маковое молоко

-
- Маковое молоко с корицей
- Макрель
- Макруд
- Макрурус
-
- Макрурус жареный
- Максим
- Макфуса
- Малага
- Малагский салат
- Малай
- Малайзийская кухня
- Малай-кофта
- Малина
-
- Холодный свекольно-малиновый суп с мороженым
- Куриная печень с малиновым соусом
- Крамбл с малиной и земляникой
- Холодный мятный чай с малиной
- Маллигатони
- Малосольные огурцы
-
- Малосольные огурцы в минеральной воде (холодный способ)
- Малосольные огурцы с красной смородиной (горячий способ)
- Салат из малосольных огурцов, чеснока и зелени

- notes

- 1
- 2

Кулинарная энциклопедия. Том 18. Л-М (Логанова ягода – Малосольные огурцы)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина
Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы
фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Логанова ягода

Гибридная ягода, выведенная путём скрещивания ежевики и малины. С ботанической же точки зрения логанова ягода относится к роду Малина. Внешне растение представляет собой небольшой кустарник, побеги которого могут достигать в длину 2 м. В отличие от малины и ежевики, побеги лишены шипов, значительно усложняющих процесс сбора ягод. Созревает ягода в августе, а последний урожай собирают в октябре-ноябре.

По вкусовым качествам логанова ягода несколько уступает малине, но это не делает её менее привлекательной для разведения, ведь созревает она гораздо позже других сортов малины.

История появления логановой ягоды весьма интересна. Она стала «научной ошибкой» в результате случайного скрещивания. В 1883 году американский юрист и селекционер Джеймс Харви Логан на своём садовом участке проводил скрещивание разных сортов ежевики для того, чтобы получить более интересный с коммерческой точки зрения вид. Однако кусты ежевики росли слишком плотно к кустам малины, в результате чего произошло перекрёстное опыление. Полученный гибрид обладал рядом уникальных качеств. В частности, растение быстро адаптировалось к новым условиям и давало хорошие урожаи. Единственным существенным недостатком был вкус новой ягоды, который не очень нравился потребителям. Этот недостаток в дальнейшем был исправлен селекционерами, использовавшими логанову ягоду как родительское растение для других гибридов.

Логанова ягода – богатый источник углеводов. В ней содержатся лимонная и яблочная кислоты, калий, магний, железо, цинк, медь, кальций и фосфор. Она настоящий рекордсмен по содержанию марганца, который регулирует уровень сахара в крови и защищает клетки. В мякоти ягод содержатся витамины группы В, витамины А, С и Е, они богаты фолиевой кислотой, особенно полезной для беременных женщин. Регулярное употребление этой гибридной ягоды способствует нормализации обмена веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, оказывает мочегонное и желчегонное действие. Благодаря содержащимся в ней витаминам, логанова ягода полезна для нервной системы, она позволяет бороться с бессонницей, стрессом и высокой утомляемостью. Большое количество витамина С делает логанову ягоду сильным природным иммуномодулятором.

В кулинарии логанову ягоду используют так же, как малину и

ежевику. Из неё варят варенья, компоты и желе. Употребляют также в свежем виде.



Как выбирать

При выборе логановой ягоды следует обращать внимание на её внешний вид. Поверхность не должна быть повреждённой или покрытой плесенью. Спелые ягоды отличаются характерным

красным цветом с синеватым оттенком. На ощупь ягоды плотные.

Как хранить

Логанова ягода хранится недолго, поэтому употребить её нужно как можно скорее. Мыть ягоду следует непосредственно перед употреблением, а хранить в отдельном контейнере, чтобы ягоды не помялись. В холодильнике она сохраняется в течение 1 недели.

Варенье из логановой ягоды

Время приготовления: 1,5 часа

8 стаканов логановой ягоды

8 стаканов сахара

Калорийность: 201 ккал

- Ягоды очистить, выложить в таз, засыпать 4 стаканами сахара. Поместить на средний огонь.

- Когда масса начнёт кипеть, хорошо перемешать варенье, чтобы сахар растворился. После этого убавить огонь и варить 5 минут.

- Всыпать оставшийся сахар, перемешать, варить до растворения. Снять с огня, горячее варенье разлить по банкам.



Ложка

Один из древнейших кухонных приборов. Появились ложки ещё во времена неолита. Тогда для их изготовления использовали любые подручные материалы: кости и рога животных, ореховую скорлупу, дерево и пр. Глиняные ложки появились за 3 тыс. лет до н. э., а позднее изготавливать их стали из металла. Древние египтяне использовали медные ложки, а в Древней Элладе пользовались серебряными.



Когда началась история ложки на Руси неизвестно, но сохранились свидетельства о том, что в 998 году для Владимира Красного Солнышка отлили первую серебряную ложку. Европейцы узнали о ложке ещё позже, предпочитая есть пищу руками.

На Руси отношение к ложкам было особенным. Их использовали не только для употребления пищи, но и в качестве популярного народного инструмента. Появилась даже отдельная категория музыкантов-ложечников.

Традиционно ложки изготавливали из дерева и покрывали их резьбой или росписью. Форма и размер ложки менялись на протяжении всей её долгой истории, однако неизменными оставались основные части: черпало для набирания продукта,

держало для удерживания ложки в руке и перемычка, в которой соединялись обе эти части. До середины XVII века держало у ложек делали коротким. Затем, с появлением моды на жабо, оно значительно удлинилось, а к концу XIX века держало стало плоским и широким, чтобы ложку было удобнее держать. Когда в моду вошли чай и кофе, стали выпускать маленькие ложечки.

Сегодня существуют несколько разновидностей ложек, каждая из которых используются для конкретных целей.

Столовая ложка	Предназначена для употребления жидких и полужидких блюд, а также для их подачи. Объём столовой ложки составляет 18 мл.
Чайная ложка	Её используют для размешивания сахара и раскладывания его в чашки. Чайная ложка подходит также для употребления десертов. Объём 5 мл.
Десертная ложка	Предназначена для употребления десертов, подаваемых в креманках или глубоких десертных тарелках. Часто её подают для супов в бульонных чашках. Объём 10 мл.
Кофейная ложка	Подают к кофе в маленьких чашках. Объём такой ложки 2,45 мл.
Барная ложка	Ложка с длинной ручкой, закрученной в форме спирали. Её используют для перемешивания ингредиентов коктейлей. С её помощью можно легко доставать ягоды и фрукты из высокого бокала.
Ложка для бульона	Отличается от обычной столовой тем, что она более глубокая. Форма бульонной ложки может быть вытянутой или округлой, часто её декорируют резными узорами.
Ложка для абсента	Перфорированная ложка, с помощью которой подслащивают напиток. Ложку помещают на бокал, сверху кладут кусочек сахара и наливают абсент.
Ложка для грейпфрута	Ложка с зубчиками, которые позволяют выскребать мякоть цитрусовых, киви и бахчевых.
Ложка для оливок	Небольшая ложка с длинной ручкой и отверстием в центре, предназначенным для стекания рассола.

Локва

см. Мушмула.

Локма (лукумадес)

Десерт в турецкой, греческой и арабской кухнях, шарики из дрожжевого теста, обжаренные во фритюре. Рецепт блюда несколько различается в кухнях этих стран. Так, например, греки наряду с сахарной пудрой обязательно посыпают шарики корицей. В Турции локма считается десертом, а в Греции это блюдо часто подают в качестве завтрака или лёгкого перекуса.

На 10 порций

Время приготовления: 40 мин

1 стакан воды

1 стакан сахара

сок 1 лимона

1,5–2 стакана растительного масла

1 кг готового дрожжевого теста

2–3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 279 ккал

- Воду влить в кастрюлю, добавить сахар, поместить на огонь и довести до кипения. Затем убавить огонь до слабого, варить в течение 15–20 минут. Добавить лимонный сок, перемешать, снять кастрюлю с огня.

- В казане или глубокой сковороде хорошо разогреть растительное масло. От теста отщипнуть кусочки размером с грецкий орех, скатать из них шарики, обжарить в кипящем масле до золотистой корочки.

- Достать локму с помощью шумовки, поместить в кастрюлю с сиропом на 3–4 минуты.

- Когда локма пропитается сиропом, переложить её в дуршлаг, чтобы стёк сироп, выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.



Локо моко

Блюдо гавайской кухни, отваренный рис, поверх которого кладут говяжью котлету и глазунью из одного яйца. Поливают локо моко специальным соусом.

Сегодня на Гавайях отведать это блюдо можно в любом ресторанчике, однако появилось оно сравнительно недавно. Придумала его в 1949 году Нэнси Иноуз, жена владельца одного из популярных ресторанов *Lincoln Grill*. Компания подростков, зашедшая в ресторан, попросила приготовить что-нибудь сытное, вкусное и недорогое, но не гамбургеры, поскольку те уже приелись. Нэнси немного подумала и соорудила свою версию гамбургера, заменив булку рисом, положив сверху котлету и полив соусом для мяса. Новое блюдо пришлось по вкусу гостям, и они тут же окрестили его «локо моко» в честь одного из подростков по прозвищу *loco* (исп. «сумасшедший»). Чуть позже поверх котлеты стали класть яичницу. Постепенно блюдо приобрело необычайную популярность, его стали подавать практически во всех кафе и ресторанчиках в разных вариантах, добавляя не только мясо, но и рыбу.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

1 луковица

500 г говяжьего фарша

1 ч. л. соуса ворчестер

2 ст. л. растительного масла

1 стакан риса

1 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. пшеничной муки

250 мл говяжьего бульона

4 яйца

соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Лук очистить, измельчить в пюре. Смешать фарш и луковое пюре, влить соус ворчестер. Добавить соль и перец по вкусу. Из фарша сформировать 4 круглые плоские котлеты, как для гамбургеров. Обжарить котлеты на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

• Рис отварить до готовности.

- Приготовить соус: на сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку, перемешать, чтобы не было комков, влить бульон. Варить на слабом огне, пока соус не загустеет, добавить соль и перец по вкусу.

- Приготовить четыре яичницы-глазуни. На каждую тарелку выложить рис, котлету, полить соусом. Сверху уложить яичницу, подавать к столу. Оставшийся соус можно подать отдельно.



Локшен

Лапша в еврейской кухне, которую готовят из пшеничной муки без добавления яиц. Тесто тонко раскатывают и нарезают на длинные полоски, которые затем сушат и отправляют на хранение.

Локшен употребляют как самостоятельное блюдо, добавляют в супы, а также используют для приготовления сладкого пудинга с одноимённым названием.

Пудинг локшен

На 6 порций

Время приготовления: 50 мин

300 г лапши

4 ст. л. сливочного масла

2 яйца

250 г сливочного сыра

500 мл сметаны

100 г сахара

0,5 стакана ягод ежевики + несколько ягод для украшения

Калорийность: 245 ккал

- Лапшу отварить в кипящей воде, слить воду, добавить масло, перемешать.

- В миску разбить яйца, добавить сливочный сыр и сметану, перемешать. В готовую смесь всыпать сахар и ягоды ежевики, добавить отваренную лапшу, перемешать.

- Переложить смесь в форму для запекания, смазанную маслом. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

- Подавать локшен горячим или холодным, украсив ягодами ежевики.





Популярный листовой салат, разновидность салата-латука. Часто лолло-россо называют «коралловым салатом» за его необычные листья, напоминающие формой и окраской морские кораллы. Цвет листьев бордово-коричневый по краям, постепенно переходящий в светло-зелёный и почти белый у основания розетки.

Родиной салата является Италия, но сегодня лолло-россо выращивают во многих странах мира и широко используют в кулинарии. Листья салата способны украсить любое блюдо, поэтому лолло-россо относят к категории декоративных салатов. Салат обладает насыщенным ореховым вкусом с лёгкой горчинкой.

Салат лолло-россо отличается не только оригинальным внешним видом, но и замечательным витаминно-минеральным составом, ставящим его в один ряд с самыми полезными продуктами. Его листья содержат витамины А, К, В₉, бета-каротин, аскорбиновую кислоту. Этот салат – настоящий чемпион по содержанию калия, кроме того, в листьях растения содержатся магний, фосфор, железо, кальций, натрий, селен, медь, цинк и марганец. Незаменим продукт и для диетического питания, поскольку в нём минимум калорий.

Употребление лолло-россо способствует повышению гемоглобина в крови, нормализует работу нервной системы и снижает уровень сахара. Салат полезен тем, кто страдает заболеваниями щитовидной железы, гипертонией, нарушением памяти и умственной деятельности. Этот салат обязательно

нужно включать в свой рацион людям с поражениями сердечно-сосудистой системы, поскольку калий улучшает работу сердечной мышцы.

В кулинарии лолло-россо нашёл широкое применение, так как прекрасно сочетается со многими продуктами. Обычно его добавляют в салаты и используют в сложных гарнирах.

Как выбирать

При выборе лолло-россо следует обращать внимание на его внешний вид. Свежие листья упругие, равномерно окрашенные, без видимых повреждений. На поверхности салата не должно быть жёлтых или тёмных пятен.

Как хранить

Листья салата хранятся недолго, употребить их желательно как можно скорее. Хранить лолло-россо можно в холодильнике в течение нескольких дней. Мыть салат перед хранением не следует.

Салат с лолло-россо, куриной грудкой и виноградом

На 2 порции

Время приготовления: 50 мин

200 г куриного филе

100 г тёмного винограда

100 г салата лолло-россо

0,5 моркови

Для заправки

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. бальзамического уксуса

соль и перец по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Куриное филе отварить до готовности, остудить, нарезать кубиками.

• Виноград вымыть, обсушить, листья салата промыть, стряхнуть воду. Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой

соломкой.

- На блюдо выложить листья салата, куриное филе, морковь и ягоды винограда.

- Посолить, поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом и бальзамическим уксусом.



Салат с лолло-россо и куриной печенью

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин

150 г куриной печени

2 ст. л. растительного масла

150 г салата лолло-россо

150 г зелёного листового салата

1 помидор

горсть пророщенных зёрен пшеницы

Для заправки

2 ст. л. бальзамического уксуса

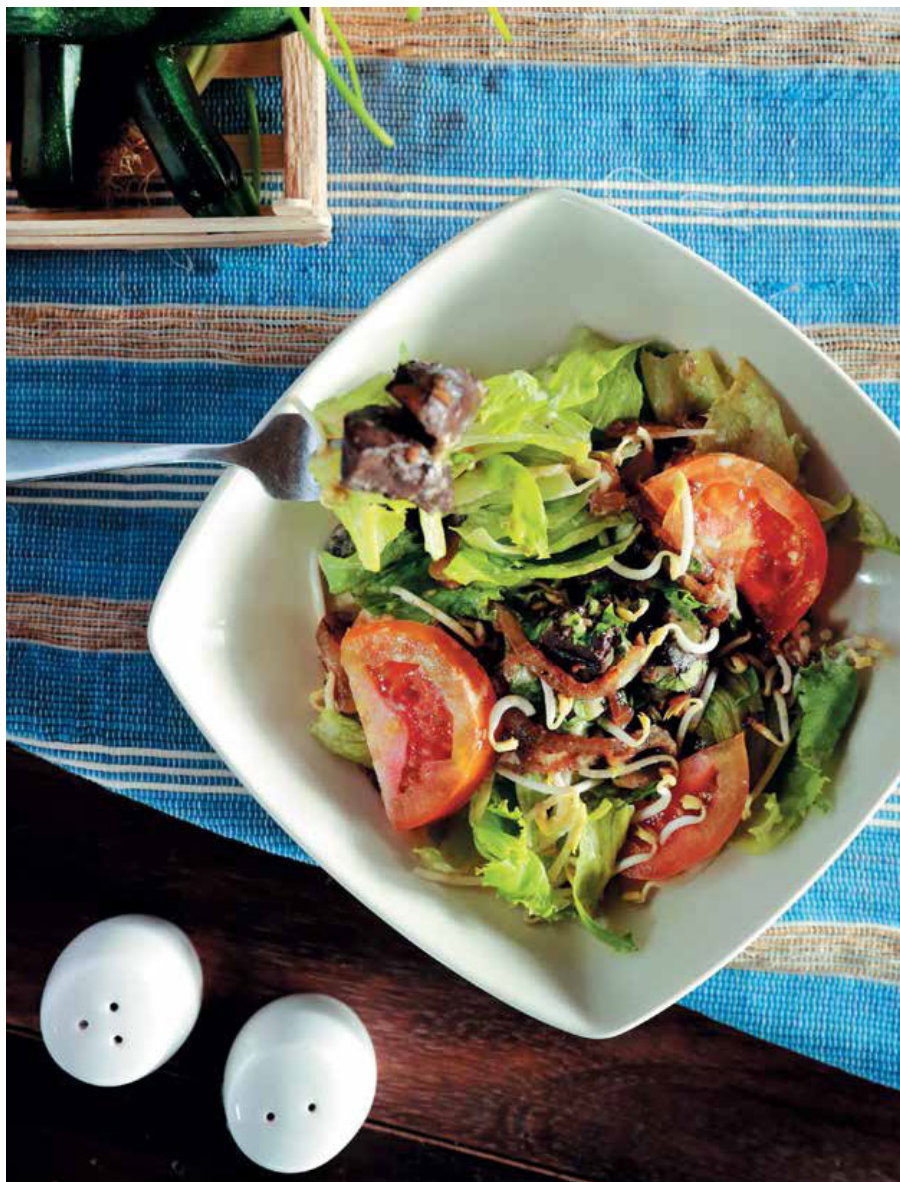
1 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 48 ккал

- Куриную печень быстро обжарить на растительном масле до румяной корочки (внутри она должна оставаться розовой).

- Листья салата вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать дольками.

- В салатник выложить листья салата, куриную печень, дольки помидора, ростки пшеницы. Добавить соль и перец по вкусу, заправить бальзамическим уксусом и оливковым маслом.



Салат с лолло-россо и персиками гриль

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин

2 персика

150 г салата лолло-россо

200 г зелёного листового салата

12 шариков мини-моцареллы

щепотка молотого кориандра

Для заправки

1 ст. л. винного уксуса

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. сладкой горчицы

соль и перец по вкусу

Калорийность: 61 ккал

• Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Нарезать на дольки, обжаривать на гриле в течение 10 минут. Листья салата вымыть, обсушить.

• Приготовить заправку: смешать винный уксус, оливковое масло, сладкую горчицу. Добавить соль и перец по вкусу.

• На тарелки выложить салатные листья, сверху уложить дольки персика и шарики моцареллы, посыпать кориандром, полить заправкой.



Лонг Айленд айс ти

Популярный коктейль, в состав которого входят несколько алкогольных напитков. Крепость коктейля 28°, а по цвету и запаху он напоминает чай – отсюда и название (англ. *ice tea* – «холодный чай»).

Считается, что впервые приготовили «Лонг Айленд айс ти» ещё во времена Сухого закона в США. Пили коктейль из чайных чашек, поэтому полиция ничего не могла заподозрить. Однако тот коктейль, который мы знаем сегодня, появился лишь в конце 70-х годов прошлого века. Его автором стал один из барменов, работавших на острове Лонг Айленд, Крис Бендиксен. В то время на острове было популярно весьма специфическое развлечение: посетители баров переходили от одного питейного заведения к другому и выпивали в каждом по коктейлю. Побеждал в этом «соревновании на стойкость» тот, кто в конце «забега» мог держаться на ногах. Бармены предлагали гостям безобидный на вид коктейль, который был способен свалить с ног даже опытного завсегдатя.

На 1 порцию

Время приготовления: 5 мин

3 кубика льда
15 мл лимонного сока
15 мл сахарного сиропа
15 мл водки
15 мл джина
15 мл светлого рома
15 мл серебряной текилы
15 мл ликёра трипл сек
50 мл колы
кружок лимона

• Лёд положить в высокий бокал, влить лимонный сок, сахарный сироп, водку, джин, ром, текилу и трипл сек.

• Сверху долить колу, перемешать ингредиенты коктейльной ложкой.

• Украсить коктейль кружочком лимона, подавать к столу.



Лопатка



Часть туши, которая прилегает к плечевому суставу животного (схемы туши см. в статьях *Баранина*, *Говядина*, *Свинина*). Часто при разделке мяса в лопатке оставляют кость.

В этой части туши мало грубых мышц и соединительных тканей, за что её ценят кулинары, ведь такое мясо очень мягкое и нежное.

Из лопатки готовят первые и вторые блюда, а также часто используют для начинки и для приготовления блюд из сырого мяса, например, тартара.

Лопатка кухонная

Предмет кухонной утвари, который практически не менялся с момента его изобретения. Первые лопатки археологи датируют ещё каменным веком.



Современные лопатки отличаются по материалу. У каждой хозяйки свои предпочтения, но есть и общие рекомендации: металлические лопатки могут повредить посуду с тефлоновым или керамическим покрытием; пластиковые лопатки нельзя использовать для перемешивания горящих блюд; деревянные лопатки впитывают влагу, что становится благоприятной почвой для роста опасных микроорганизмов. Специалисты рекомендуют силиконовые лопатки, которые не оставляют царапин и выдерживают высокие температуры.

Лопух (репейник)



Травянистое растение из семейства Сложноцветные. Считается навязчивым сорняком, однако это также полезное съедобное растение.

Все части лопуха используют в лечебных целях. Лопух ели ещё в Древней Руси, а в Китае он до сих пор считается сельскохозяйственным растением. Из корней лопуха делают традиционное репейное масло (настой корней лопуха на миндальном масле).

В кулинарии молодые листья и стебли лопуха используют в приготовлении винегретов, борщей, бульонов, ботвиний; корни в сыром виде – для закусок и овощных коктейлей, а в печёном – для замены картофеля; из жареных варят напиток, по вкусу близкий к кофе.

Лосось

В потребительском смысле лососем часто называют несколько различных промысловых рыб семейства лососёвых. Обычно их делят на две большие группы: благородный лосось (атлантический лосось, кумжа, севанский ишхан, лосось стальноголовый и лосось Кларка) и лосось тихоокеанский, или дальневосточный (кета, горбуша, нерка, сима, чавыча и пр.).

Мясо всех видов лососёвых рыб отличается отменным вкусом, что сделало лосося одним из самых популярных продуктов в мировой кулинарии. Готовят как дикого лосося – выловленного в естественной среде, так и выращенного на рыбных фермах. Второй считается менее вкусным. Купить дикого лосося можно только с февраля по август, в остальное время года продаётся лишь лосось, выращенный в искусственных условиях.

В мясе лососёвых рыб много полезных полиненасыщенных кислот, витаминов группы В и А, фосфора и легкоусвояемого белка. Особенно богат лосось железом и цинком, также в нём есть марганец, медь и селен.

Лосося жарят, маринуют, отваривают на пару, добавляют в качестве начинки в пироги, готовят с ним супы, закуски и многие другие блюда.

Как выбрать^[1]

Выбирайте всегда самую толстую часть тушки – по сравнению с хвостом она наиболее мягкая. Свежий лосось имеет розово-оранжевый цвет, он не скользкий на ощупь, запаха почти не имеет. Рыба, разделанная на стейки или филе, должна иметь мягкую и плотную мякоть, без пятен и влаги.

Как хранить

Свежего лосося можно хранить в холодильнике до суток, обернув влажной тканью. Замораживать лосося не рекомендуется, после оттаивания он частично теряет свои уникальные вкусовые качества.



Закуска из ломтиков слабосолёного лосося.

Рулетики из лосося с творожным сыром

На 3 порции

Время приготовления: 15 мин

300 г слабосолёного лосося

1 пучок укропа

150 г творожного сыра
50 г сметаны
2 ст. л. измельчённого хрена

Калорийность: 249 ккал

- Лосось нарезать на тонкие полоски. Укроп мелко порубить.
- Творожный сыр соединить со сметаной, хреном и укропом. Смесь взбить вилкой до однородного состояния.
- Ломтики лосося разложить на разделочной доске, на каждый выложить 2 ч. ложки начинки, немного размазав её по ломтику. Свернуть рулетики.
- Дать постоять 15 минут, затем нарезать ломтиками и подать к столу.



Сливочный суп с лососем

(блюдо шведской кухни)

На 5 порций

Время приготовления: 30 мин

800–900 г картофеля

2 средние луковицы

5 стаканов воды
500 г филе лосося
1 пучок укропа
250 мл сливок 30 % жирности
3 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Картофель очистить, нарезать на кубики среднего размера. Лук очистить и разрезать каждую луковицу на 4 части.

• В кастрюлю влить воду, положить картофель и лук, довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу, варить на слабом огне около 15 минут.

• Филе лосося нарезать на небольшие куски. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В кастрюлю с супом влить сливки, положить куски лосося и почти весь укроп, варить около 5 минут.

• Снять суп с огня, добавить в кастрюлю сливочное масло, дать ему растаять, перемешать. Разлить суп по тарелкам, посыпать оставшимся укропом и подать к столу горячим.



Запеканка из лосося с картофелем

(блюдо шведской кухни)

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1,5 кг картофеля

2 средние луковицы

4 ст. л. растительного масла
4 яйца
350 мл молока
350 мл жирных сливок
1 пучок укропа
400 г филе солёного лосося
соль и перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

- Картофель отварить в мундире до готовности (около 25 минут), остудить, очистить и нарезать кружками.

- Лук очистить и нарезать кольцами. Разогреть в сковороде половину растительного масла и спассеровать на нём лук, 2–3 минуты.

- Яйца взбить с молоком и сливками, добавить соль и перец по вкусу.

- Укроп промыть, дать стечь воде и мелко порубить. Филе лосося нарезать кубиками.

- Смазать оставшимся маслом форму для запекания, уложить на дно слоями картофель, лук, половину рыбы и нарезанный укроп. Сверху положить ещё один слой картофеля, затем лук, рыбу, укроп и завершить слоем картофеля. Влить яично-молочную смесь.

- Готовить запеканку в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 40–45 минут. Подавать к столу горячей.



Лосось в соусе из зернистой горчицы со спаржей

На 3–4 порции

Время приготовления: 25 мин + маринование

800 г филе лосося на коже

1 зубчик чеснока

2 ст. л. зернистой горчицы

1 ст. л. жидкого мёда

1 ст. л. соуса терияки
0,5 ч. л. яблочного уксуса
400 г зелёной спаржи
1 лимон для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 241 ккал

• Филе лосося разрезать на порции, тщательно выбрать все возможные косточки, обсушить бумажными полотенцами и посолить со всех сторон.

• В миске соединить пропущенный через пресс чеснок, горчицу, мёд, соус терияки и уксус. Смешать и залить приготовленным соусом рыбу. Перемешать, накрыть плёнкой и убрать в холодильник на 15–20 минут.

• Разогреть сковороду гриль. С кусков рыбы стряхнуть маринад и быстро обжарить со всех сторон до готовности (не более 2 минут с каждой стороны). Полить соусом, в котором мариновалась рыба, и хранить в тепле до подачи.

• Довести до кипения подсоленную воду в большой кастрюле, бланшировать в ней зачищенные ростки спаржи 2–3 минуты, затем сразу переложить в ледяную воду, чтобы немного остудить и прекратить процесс варки.

• Выложить на тарелки спаржу, на неё – жареного лосося. Дополнить дольками лимона и сразу подавать.





Лось – самый крупный представитель отряда оленевых. Обитают лоси в северных широтах по всему земному шару. Охота на лосей издревле считается одной из самых опасных, ведь взрослый зверь достигает роста более 2 метров и веса более 500 кг.

Мясо лося тёмно-красное, жилистое, по внешнему виду похоже на говядину, но, в отличие от мяса сельскохозяйственных животных, оно имеет весьма специфический вкус и запах.

В лосятине присутствуют все витамины группы В, а также калий, марганец и фосфор. При этом мясо низкокалорийное, но отлично насыщает.

Из лосятины готовят все те же блюда, как и из других видов мяса: его тушат, жарят, запекают в фольге с грибами и овощами; бульон из мяса лося получается душистым и наваристым. Гарниром традиционно служит картофельное пюре, а соус готовят из брусники.

При готовке лосятины нужно учесть один нюанс: солить блюдо следует в самом конце и с особой осторожностью, так как в лосятине содержится много естественных солей.

Как выбирать

При покупке лосятины следует обратить внимание на цвет мяса: он должен быть от красного до тёмно-бордового, запах –

немного кисловатый, с оттенком тины, но без ноток плесени, мышечные волокна должны иметь чёткую структуру, без жёлтых прожилок и белёсых плёнок.

Подготовка

Перед приготовлением лосятину вымачивают или маринуют от нескольких часов до нескольких дней. В качестве маринада используют сок квашеной капусты, огуречный рассол, сухое белое вино или молочную сыворотку, но ни в коем случае не уксус, который сделает мясо ещё более жёстким и сухим.

Рецепт рагу из лосятины см. в статье Дичь.

Лотарингский пирог

см. Киш.

Единственный представитель семейства Лotosовые. Растёт лотос на территории Китая, Камбоджи, Малайзии, Вьетнама и Индии. В этих странах лотос активно используется для приготовления различных блюд. В пищу используются все части растения.

Листья варят, жарят, готовят на пару и добавляют в салаты, супы и рагу, также их часто используют в качестве обёрточной бумаги на рынках и базарах.

У цветов лотоса есть одно особенное свойство – они сохраняют стабильную температуру независимо от температуры окружающей среды, так что их часто используют для охлаждения блюд.

Корни едят как в сыром виде, так и варёными, жареными, запечёнными, готовят из них десерт – засахаривают особым способом. Высушенные и перемолотые в порошок корни лотоса – популярная приправа в восточной кухне, также из лotosовой муки готовят суп, разбавляя водой до состояния жидкого желе.

Семена лотоса имеют отчётливый ореховый вкус, их добавляют в некоторые блюда в качестве специи, но чаще высушивают и перемалывают для получения порошка, из которого готовят десерты. Сладкую пасту из семян лотоса кладут в качестве начинки в выпечку, а засахаренные семена – часть традиционной коробочки сладостей, которую принято дарить на китайский Новый год.



Маринованный корень лотоса

Лоу

Блюдо вьетнамской кухни, по способу приготовления похожее на европейское фондю: все ингредиенты подаются отдельно, их каждый принимающий участие в трапезе самостоятельно отваривает в стоящей на огне посуде с бульоном. К блюду дополнительно подаётся готовая лапша.

Лоу из морепродуктов

На 4 порции

Время приготовления: 2,5 часа

500 г свиных костей
2 л воды
400 г крупных креветок
200 г филе кальмара
400 г филе судака
400 г филе сёмги
150 г ананаса
1 крупный помидор
1 пучок зелёного лука
5–6 стеблей лемонграсса
300 г пекинской капусты
400 г рисовой лапши
соль по вкусу

Калорийность: 94 ккал

• Свиные кости промыть, сложить в кастрюлю, залить водой, варить 1,5 часа. Бульон посолить и процедить.

• Креветки очистить, сохранив хвостики. Надрезать и удалить кишечную вену, промыть.

• Филе кальмара промыть, удалить кожицу, надрезать частой решёткой, разрезать на небольшие куски. Филе сёмги и судака нарезать средними ломтиками.

• Ананас очистить, нарезать ломтиками. Помидор крупно нарезать. Зелёный лук и лемонграсс промыть, крупно нарезать. Пекинскую капусту промыть и крупно нарезать.

• Рисовую лапшу залить кипятком, накрыть и оставить на 5–7 минут, затем воду слить.

• На стол поставить фондюшницу или кастрюльку на маленькой газовой плитке. Влить бульон, положить в него ананас,

помидор, зелёный лук и лемонграсс. Довести до кипения и держать на слабом огне.

- Выложить на отдельные тарелки или блюдо с перегородками морепродукты, лапшу и пекинскую капусту, расставить на столе. На порционные тарелки разложить лапшу.

- Готовить морепродукты и капусту, опуская их в кипящий бульон на 2–3 минуты. Лапшу полить небольшим количеством бульона.



В России под этим названием известны лишь ягоды растения лох узколистый, в то время как на территории Китая, Японии и некоторых регионов Европы произрастает более 70 видов этого растения и все они считаются съедобными. Вероятнее всего, в Россию лох попал именно из Китая.

Ягоды лоха – костянки красно-оранжевого цвета с мучнистой мякотью, сладкой на вкус, и косточкой эллиптической формы. В пищу их употребляют преимущественно в свежем виде. Также их сушат, отделяют мякоть от косточки, перемалывают и используют в качестве биологически активной добавки. Часто из ягод лоха готовят целебные настои и отвары.

Примечательно то, что все полезные вещества, содержащиеся в ягодах лоха, в тех же количествах содержатся и в других частях растения. В китайской кухне помимо ягод используют также молодые побеги, корни, и цветки.

Употребление ягод лоха благотворно влияет на состояние нервной системы, способствует улучшению памяти. Из лоха изготавливается единственное действенное лекарство против малярии.



Лубия

Блюдо ближневосточной кухни. Лубия – это тушёные стручки фасоли, которую за особую окраску бобов в России называют «черноглазкой». На самом деле «черноглазка» – это не фасоль, а один из видов растения вигна, оно тоже относится к бобовым, и отличить их могут лишь специалисты в ботанике. Стручки лубии во всех блюдах можно заменять стручками зелёной фасоли, с которыми она схожа, имея идентичный вид и вкус.

Лубия с мясом в Ливане и Сирии – это и ежедневное, и праздничное кушанье. Как правило, её подают в большом блюде, в то время как на тарелки каждому из участников трапезы выкладывают гарнир из риса и овощей, который сверху поливают лубией.

Часто лубию продают как фастфуд, в таком случае её выкладывают в полые лепёшки-питы, разрезанные пополам и раскрытые как стаканчик, в этом случае лубию делают очень густой.

На 3–4 порции

Время приготовления: 2 часа

1 небольшая луковица

3 зубчика чеснока

200 г говядины

1 помидор

500 г стручков лубии или зелёной стручковой фасоли

2 ст. л. томатной пасты

200 мл воды

1 ст. л. растительного масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить и раздавить плоской стороной ножа. Мясо нарезать тонкой соломкой. Помидор очистить от кожицы, мякоть мелко нарубить. Лубию или фасоль промыть и удалить жёсткие кончики. Томатную пасту развести водой.

• В глубокой толстостенной сковороде разогреть масло, обжарить на нём лук и чеснок до золотистого цвета.

• Добавить мясо, помешивая, обжаривать на среднем огне в

течение 5–7 минут.

- Добавить помидор, посолить, поперчить. Влить в сковороду томатную пасту, довести до кипения.

- Выложить в сковороду лубию или фасоль, накрыть сковороду крышкой, довести до кипения, убавить огонь до слабого и тушить под крышкой до готовности, около 10 минут.



«Луизин торт»

Десерт немецкой кухни. Торт из сахарного или миндального теста, сверху покрытый меренгой. Рецепт был придуман в конце XIX века и назван в честь королевы-консорта Пруссии Луизы Мекленбургской, супруги Фридриха Вильгельма III, проявившей особый патриотизм в борьбе с Наполеоном.

На 8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

2 яйца

130 г сливочного масла

170 г сахара

360 г пшеничной муки

0,5 ч. л. соды

2 ч. л. разрыхлителя теста

100 г кокосовой стружки

100 г густого ягодного или фруктового джема

Калорийность: 378 ккал

- Отделить белки от желтков. Масло растереть с 70 г сахара, к смеси добавить желтки, растереть до однородного состояния.

- Половину муки смешать с содой и разрыхлителем теста и добавить к маслу с желтками, перемешать до однородности. Добавляя по 1 ст. ложке муки, замесить мягкое податливое тесто.

- Белки взбить с оставшимся сахаром до устойчивых пиков. Добавить кокосовую стружку и осторожно перемешать.

- Противень застелить бумагой для выпечки. Тесто выложить на противень, распределить его руками по всей поверхности противня в слой не более 1,5 см.

- Сверху тесто намазать джемом. Столовой ложкой выложить на него взбитые белки в один слой.

- Выпекать торт в духовке при 180 °C в течение 30 минут.

- Достать торт из духовки, немного остудить на противне. Осторожно снять его и на бумаге перенести на решётку. Полностью охладить торт, снять бумагу и перенести на блюдо.



Лук

Растения семейства Луковые. Самый популярный ингредиент в кулинарии и одно из древнейших сельскохозяйственных растений мира. Как культура лук появился около 6000 лет назад. В Древнем Египте лук был предметом культа, а во многих странах Ближнего Востока лук, который в России называют репчатым, вплоть до конца XVII века служил своеобразной валютой. Лук выращивали в Древнем Риме, причём именно здесь вывели его сорта специально для косметологии и медицины. В постоянный рацион европейцев лук вошёл в XII веке, сначала в бедных семьях, а спустя полтора века и в кухню высшего света. В Древней Руси лук появился примерно в конце IX столетия, также сначала в рационе простого люда.



Сегодня лук – важнейшая сельскохозяйственная культура. Видов съедобного лука более 80, а сортов этого растения более 400. Их делят по содержанию сахара на острые, горькие, полусладкие и сладкие. Первые три используют в приготовлении первых и вторых блюд, при этом острые и полуострые – для рыбных и овощных кушаний. Из сладкого лука готовят десерты (например, луковый джем), добавляют его в салаты.

Во всех сортах и видах лука много витаминов E, D, C и K. Также в них содержатся редкие по химическому составу вещества, которые не разрушаются при термической обработке продукта.

Репчатый лук. Самый распространённый как по произрастанию, так и по применению вид лука, использующийся повсеместно в мировой кулинарии.



Зелёный лук представляет собой перья репчатого лука. Широко используется в кулинарии, как в свежем виде, так и в качестве ингредиента различных блюд.



Лук-порей. Вкуснее всего тот, что выращивается в открытом грунте, как в странах Азии. В России его выращивают только в теплицах, даже в летний период. Не считается сладким луком, однако может использоваться для приготовления сладких пирогов. Хорошо подходит для фарширования.



Лук-шалот. Отличается более нежным вкусом, чем репчатый лук, поэтому подходит для употребления в свежем виде. Обычный ингредиент соусов французской кухни. Мелкие луковички часто маринуют.



Шнитт-лук. Европейский вид зелёного лука с очень тонкими тёмно-зелёными перьями. Молодой используют в свежем виде, зрелые стебли – как начинку. Используют и соцветия шнитт-лука, их обжаривают и подают в качестве гарнира.



Душистый, или ветвистый лук, джусай. Сочетает в себе вкус лука и чеснока. Стрелки этого лука маринуют, как черемшу.



Лук многоярусный (китайский, египетский, канадский). Уникален тем, что луковичка образуется над землёй, из-за чего его можно выращивать на очень скудных почвах. Используется для салатов, гарниров, приправ. Часто очищенные луковички маринуют и подают к жирным мясным блюдам в качестве гарнира.



Лук-батун. Другие названия – татарка, дудчатый лук. Вопреки распространённому мнению, это не зелёная надземная часть репчатого лука, а отдельный вид. Вкус перьев похож на зелёный лук. Питательная ценность выше, чем у репчатого лука и порея.



Стареющий лук (пучку). Растёт только в дикой природе на территории Юго-Восточной Азии, иногда встречается в Восточной Сибири. Используется в основном в корейской национальной кухне, частый ингредиент кимчи.



Подробнее о различных видах лука см. соответствующие статьи энциклопедии.

Луканка



Сыровяленая болгарская колбаса из свинины с добавлением большого количества специй и лука. Для Болгарии характерным способом заготовки мяса является именно вяление сырым способом. Первое упоминание о луканке относят к VII веку н. э.

Долгое время луканку делали не из свинины, а из других видов мяса. Современная свиная луканка появилась в период, когда Болгария была под властью Османской империи. Турки активно занимались грабежами местного населения, отбирая у них продукты питания, и не помогало ничего, пока в городе Шумен местные мясники не догадались добавлять в свои изделия свинину, есть которую мусульманам запрещала религия.

Сегодня луканка – такой же знаковый для Болгарии продукт, как прошутто в Италии или краковская колбаса в Польше.

Лук-батун

Другие названия: татарка или дудчатый лук. Растение семейства Луковые. В диком виде встречается повсеместно в умеренной зоне, культивируется по всему миру. Как самостоятельное растение выращивается примерно со II века н. э.

Из всех видов лука у батуна единственного практически нет луковицы, в пищу употребляется только надземная зелёная часть растения. Редко используются и соцветия, в основном для ароматизации настоек, уксуса и масла.

В луке-батуне много витамина А и Е, никотиновой и аскорбиновой кислот. Употребление лука-батун способствует нормализации кровяного давления и повышает эластичность стенок сосудов.

В кулинарии лук-батун применяется для приготовления салатов, ароматизации первых и вторых блюд.

Как выбирать

При покупке или срезании выбирать нужно нетолстые перья длиной не более 20 см. Лук должен быть плотным по всей длине, без сухих кончиков и жёлтых пятен.

Как хранить

Лучше всего покупать лук-батун с белой частью и корнями, в таком случае его можно хранить, поставив в воду, до 1 недели. С обрезанной корневой частью его хранят во влажной ткани, в герметичной таре до 3 суток.

Лук лак

Блюдо вьетнамской кухни, говядина, тушённая с овощами и ананасом.

На 2 порции

Время приготовления: 50 мин

150 г ананаса

1 средний сладкий перец

1 средняя луковица

2 зубчика чеснока

400 г говяжьего филе

2 ст. л. грибного соевого соуса

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. сахарного песка

3 ст. л. растительного масла

свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Ананас очистить и вырезать жёсткую сердцевину, мякоть нарезать ломтиками. Сладкий перец помыть, удалить семена и перегородки. Лук очистить. Нарезать перец и лук кусочками того же размера, что и ананас. Чеснок очистить, очень мелко нарубить или пропустить через пресс. Говядину промыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера.

• В миске смешать оба вида соевого соуса, всыпать сахар, перемешать до полного его растворения. Добавить половину растительного масла, щедро приправить свежемолотым чёрным перцем.

• Залить полученной смесью говядину, перемешать и дать настояться около 30 минут.

• В сковороде влить оставшееся растительное масло, прогреть его, выложить ананас, овощи и промаринованное мясо, перемешать и готовить в течение 2–3 минут.

• Подавать блюдо к столу горячим.



Луковый клопс

Блюдо латышской кухни. Его готовят из нарезанного кусками мяса, которое сверху накрывают тушёным луком. На гарнир, как правило, подают отварной молодой картофель.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

800 г говяжьей вырезки

4 средние луковицы

4 ст. л. растительного масла

50 мл воды

соль и перец по вкусу

Для соуса

2 ст. л. пшеничной муки

100 г жидкой сметаны

Калорийность: 181 ккал

- Мясо нарезать поперёк волокон кусками толщиной 2–3 см, немного отбить. Лук очистить, нарезать полукольцами.

- В сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла, обжаривать на нём мясо с каждой стороны по 2–3 минуты.

- Оставшееся масло разогреть в толстостенном сотейнике, пассеровать на нём лук в течение 3–4 минут.

- В сотейник поверх лука выложить мясо и слить выделившийся при жарке сок. Добавить воду, соль и перец. Тушить на слабом огне примерно 15 минут, пока мясо не станет мягким.

- Приготовить соус. Муку развести в сметане, немного посолить.

- Залить соусом мясо, перемешать, накрыть крышкой и дать закипеть.

- Снять с огня, оставить под крышкой на 10–15 минут.



Луковый суп

Блюдо, популярное в кухнях различных стран мира. Считается простой крестьянской едой, но во французской кухне это изысканное кушанье.

Как правило, способы приготовления такого супа одинаковы – лук пассеруют в толстостенной кастрюле с добавлением сливочного масла или топлёного сала, в ту же кастрюлю вливают бульон (мясной или овощной) и/или вино.

Часто луковый суп готовят с гренками и корочкой из расплавленного твёрдого сыра.

Французский луковый суп

На 4 порции

Время приготовления: 45 мин

1 кг репчатого лука

4 ст. л. сливочного масла

1 букет гарни

1 стакан сухого белого вина

2 стакана куриного бульона

8 ломтиков багета

60 г твёрдого сыра

соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

- Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Сливочное масло растопить на сковороде, поджарить на нём лук до золотистого цвета. Затем убавить огонь, добавить букет гарни и потушить лук с травами.

- В сковороду с луком влить белое вино. Довести до кипения, после этого на среднем огне тушить около 5 минут, пока вино не выпарится.

- Разогреть куриный бульон. Из луковой заправки извлечь букет гарни, выложить лук в бульон. Суп довести до кипения, добавить соль, варить 10 минут под крышкой. Снять с огня.

- Ломтики хлеба подсушить в тостере.

- Суп разлить по огнеупорным горшочкам, сверху выложить тосты, посыпать их тёртым сыром. Поместить в духовку и запекать до образования румяной корочки.



Мексиканский луковый суп

На 3 порции

Время приготовления: 1 час

3 крупные луковицы

3 ст. л. сливочного масла

600 мл мясного или куриного бульона

2 ст. л. пшеничной муки

200 мл сливок 20 % жирности
3 ломтика белого батона
100 г твёрдого сыра
1 яичный желток
соль и перец по вкусу

Калорийность: 82 ккал

- Лук очистить, мелко нарезать.
- В кастрюле с толстым дном разогреть 2 ст. ложки сливочного масла, тушить лук под крышкой на слабом огне в течение 15–20 минут.
- Бульон влить в кастрюлю с луком, довести до кипения. Осторожно, постоянно помешивая, всыпать муку.
- Посолить и поперчить по вкусу. Влить сливки и варить на слабом огне ещё 10–15 минут.
- С ломтиков батона срезать корку, обжарить на оставшемся масле. Сыр натереть на мелкой тёрке, смешать с желтком и намазать на гренки.
- Гренки с сыром выложить на дно тарелок и залить кипящим бульоном. Накрыть тарелки крышками или блюдцами и дать супу настояться в течение 4–5 минут, после чего подавать к столу.



Лук-порей

Растение семейства Луковые. Родиной считается Юго-Восточная Азия, отсюда порей попал в Средиземноморье. Древние египтяне активно выращивали его уже около 4000 лет назад. Известно, что в некоторых пирамидах сохранились надписи, сообщающие о том, что рабов-строителей кормили этим луком, и он отлично поддерживал их силы. Сегодня лук-порей выращивается по всему миру.

В пищу употребляется только двулетний лук-порей. При этом в ботаническом смысле луковица у порея есть, но визуально это белая часть стебля, её-то в основном и используют в кулинарии.

В луке-порее много витамина А и Е, аскорбиновой кислоты. Также в нём достаточно много кальция, фосфора, натрия, магния, никеля, марганца и железа. Из-за высокого содержания кальция его рекомендуют есть «сердечникам» и людям с повышенным кровяным давлением. Целебные свойства лука-порея признаны официальной медициной, он входит в состав многих лечебных диет. Свежий, варёный или печёный лук-порей, а также его отвар усиливают выделение слюны и желудочного сока, улучшают аппетит, функцию печени и желчного пузыря; при нарушениях обмена веществ, особенно у пожилых людей; лук-порей может помочь избавиться от лишнего веса.

В европейской кухне в пищу употребляется только белая часть растения, в азиатских кухнях также используют и жёсткую зелёную часть листьев, при этом её отбивают для мягкости. Из порея готовят первые и вторые блюда, его используют в качестве начинки, фаршируют и маринуют.



Как выбирать

Покупать следует упругий и плотный лук-порей с длинной белой частью в диаметре не менее 3 см. Свежий лук-порей практически не имеет запаха, концы листьев у него тёмно-зелёные, без жёлтого оттенка.

Как хранить

Если приобрели в магазине – в холодильнике в пергаменте до 7 дней. Если вырастили лук-порей на грядке, его можно хранить в прохладном сухом помещении, немного прикопав во влажный песок, так он может храниться до 4 месяцев. Также его можно заморозить: тщательно промыть, просушить, нарезать ломтиками, разложить в полиэтиленовые пакеты и заморозить. Хранить замороженный лук-порей можно до 1 года.

Перед приготовлением лук-порей нужно тщательно промыть, так как между его листьями часто скапливается грязь. Верхний лист, как правило, удаляют, затем оставляют лук-порей в холодной воде на 15–20 минут, а после тщательно промывают под проточной водой. Другой способ – отрезать зелёную часть и корень, разрезать белую часть вдоль пополам и промыть под проточной водой.

Если планируется использовать для приготовления зелёную часть растения, то её следует мелко нарезать, помять руками и залить слабым раствором лимонного сока на 20–25 минут, чтобы лук стал мягче.



Суп-пюре из лука-порей и картофеля

На 6 порций

Время приготовления: 40 мин

4–5 средних картофелин

1 зубчик чеснока

1 средняя луковица

2 белые части лука-порей

2 ст. л. сливочного масла

900 мл овощного бульона

2 ст. л. мелко нарубленной петрушки

150 мл сливок 35 % жирности

щепотка морской соли

перец по вкусу

Калорийность: 37 ккал

• Картофель очистить, оставить целым. Чеснок очистить, мелко порубить. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Лук-порей нарезать на тонкие кольца.

• В глубокой кастрюле с толстым дном на среднем огне разогреть сливочное масло, обжарить на нём чеснок, оба вида лука, добавить картофель. Накрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь до слабого и тушить 10 минут.

• Добавить овощной бульон, варить суп до готовности картофеля, около 20 минут.

• Суп измельчить в блендере, добавить соль, перец, зелень и сливки.

• Суп вернуть на огонь, прогреть, но не кипятить.



Шашлычки из лосося с луком-пореем

(блюдо японской кухни)

На 4 порции

Время приготовления:

4 ст. л. рыбного бульона

4 ст. л. соевого соуса

4 ст. л. сухого белого вина
1 ст. л. соуса терияки
щепотка сахара
1 зубчик чеснока
400 г филе лосося
4 тонких стебля лука-порей

Калорийность: 118 ккал

• Смешать в небольшой кастрюльке рыбный бульон, соевый соус, вино, соус терияки, сахар и чеснок. Довести до кипения на слабом огне, помешивая, проварить 2 минуты. Снять с огня, процедить и остудить.

• Филе лосося нарезать кубиками около 4 см, тщательно выбрав все косточки. У лука-порея срезать зеленые листья и корешки, хорошо промыть и обсушить белую часть. Нарезать цилиндрами длиной около 4 см.

• Нанизать куски рыбы и порей на шпажки и смазать приготовленным соусом. Накрыть пищевой плёнкой и дать постоять 10 минут.

• Приготовить шашлычки на гриле или сковороде гриль, обжарив с каждой стороны до золотистой корочки.

• Подать к столу горячими, с оставшимся соусом в отдельной посуде.



Пирог с луком-пореем

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

270 г пшеничной муки

0,5 ч. л. соли

50 г сливочного масла + 2 ст. л. для смазывания

формы
100 мл воды

Для начинки

2 белые части лука-порей
50 г сливочного масла
100 г твёрдого сыра
130 мл молока
2 яйца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 182 ккал

• Муку просеять в небольшую миску, добавить соль и нарезанное на кусочки сливочное масло. Размять руками до однородности, постепенно влить всю воду. Замесить гладкое податливое тесто. Раскатать тонким слоем на посыпанной мукой поверхности.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом, перенести в форму тесто. Плотно прижать тесто ко дну и краям формы, часто наколоть, лишнее срезать.

• Приготовить начинку. Порей нарезать крупными кусками. В небольшой сковороде растопить сливочное масло и спассеровать на нём лук-порей до мягкости, около 2–3 минут. Выложить порей вертикально на основу из теста.

• Сыр нарезать на мелкие кубики, высыпать в форму с пореем.

• Яйца взбить с молоком, добавить соль и перец. Приготовленной смесью залить пирог.

• Запекать пирог в духовке при 200 °С в течение 30–35 минут до румяной корочки.

• Блюдо достать из духовки, немного охладить в форме, разрезать на порционные куски и подать к столу.



Лук-шалот

Растение семейства Луковые. Известен под названиями: шарлот, сорокозубка, а также ашкелонский лук по имени израильского города Ашкелон, где предположительно этот лук был культивирован путём скрещивания нескольких видов лука и чеснока.

В шалоте, по сравнению с репчатым луком, больше сахара, витамина С и минеральных солей калия, кальция, фосфора и железа. В нём присутствуют такие редкие вещества, как никель, кобальт, хром, ванадий, молибден, титан и даже германий. Употребление лука-шалота помогает при лечении глазных и желудочных заболеваний.

Луковица шалота состоит из нескольких долек, в отличие от репчатого лука. В пищу употребляют молодые луковицы и листья в свежем и маринованном виде. Отличающийся более нежным вкусом, чем репчатый, лук-шалот используют как основу для соусов и как ингредиент в салатах. Этим луком можно заменить репчатый практически во всех рецептах. Его также обжаривают целиком и подают в качестве гарнира к мясу и рыбе. Лук-шалот – один из любимых пряных овощей во французской кухне.



Как выбирать

При покупке следует отбирать сухие луковицы, с целой шелухой и без неприятного запаха.

Как хранить

В холодильнике, в бумажном пакете, чтобы лук мог «дышать».

Подготовка

Перед тем как чистить шалот, можно замочить его в тёплой воде на несколько минут – шелуха легко снимется.



Луссекатт (булочки Люсии)

Датские и шведские сладкие булочки особой формы в виде буквы S. Эти булочки традиционно выпекаются 13 декабря на День святой Люсии.

На 6 порций

Время приготовления: 3 часа

2 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. молотого шафрана

250 мл молока

500 г пшеничной муки

1 ч. л. сухих дрожжей

2 ст. л. сахара

100 г творога

2 ст. л. промытого изюма без косточек

1 яичный желток

соль по вкусу

Калорийность: 281 ккал

- Растопить половину сливочного масла, добавить к нему молотый шафран и тёплое молоко, оставить на 15–20 минут.

- В глубокой миске смешать муку, дрожжи, сахар и соль по вкусу. Влить в миску с мукой молоко с шафраном и маслом, добавить творог, тщательно перемешать.

- Тесто скатать в колобок, оставить под салфеткой в тёплом месте на 1,5–2 часа для расстойки.

- Разделить тесто на 12 колбасок, каждую свернуть в форме буквы S, как можно плотнее. В середину каждого завитка положить изюминку и оставить в тёплом месте на 15–20 минут.

- Выложить булочки на смазанный оставшимся сливочным маслом противень, смазать яичным желтком.

- Выпекать булочки в духовке при 200 °C в течение 20–25 минут. Подавать к столу горячими.



Луфарь



Единственный представитель семейства луфаревых. Промысловая рыба, встречается как в умеренном климате, так и в тропических морях. В продаже малоизвестного луфаря иногда называют «морским окунем».

В мясе рыбы много витамина В₁₂, а также фосфора, натрия и железа. Из-за низкого содержания жира его часто рекомендуют при диете.

У луфаря мало костей, а чешуя очень легко снимается – за это его ценят кулинары. Готовить мясо луфаря можно по-разному – запекать, жарить или тушить. Кроме того, из него можно готовить фарш, который идеально подходит для пирогов, котлет и пельменей.

Львовский сырник

Одна из главных «сладких достопримечательностей» украинского города Львова. Готовится из жирного домашнего творога, яиц и сливочного масла, сверху покрывается шоколадной глазурью. Предшественницей львовского сырника была традиционная творожная запеканка. Окончательно рецепт сформировался во Львове в середине XVII века, в то время здесь отмечался расцвет кулинарного искусства.

Вариаций львовского сырника очень много – его готовят с лимонной или апельсиновой цедрой, кокосовой стружкой, маком и яблоками.

На 5–6 порций

Время приготовления: 2 часа

50 г изюма

5 яиц

200 г сахара

10 г ванильного сахара

500 г мягкого творога не менее 9 % жирности

100 г сливочного масла

2 ст. л. манной крупы

2 ст. л. растительного масла

Для шоколадной глазури

200 г тёмного шоколада

100 г сливочного масла

5 ст. л. сливок не менее 30 % жирности

Калорийность: 262 ккал

- Изюм промыть, залить кипятком на полчаса.
- Отделить желтки яиц от белков. К желткам добавить сахар и ванильный сахар. Взбивать миксером, пока желтки не побелеют и не загустеют, около 10 минут. В отдельной посуде взбить белки до мягких пиков.

- В желтки добавить мягкий творог. Массу взбивать 5 минут. Выложить сливочное масло, манную крупу, взбить до однородности. Ввести взбитые белки, осторожно перемешать лопаткой движениями снизу вверх, поворачивая миску вокруг своей оси. В итоге должна получиться воздушная масса, которая хорошо держит форму.

- Слить с изюма воду, добавить его в творожную массу,

осторожно перемешать.

- Глубокую прямоугольную форму смазать растительным маслом, выложить в неё творожную массу. Выпекать сырник в духовке при 190 °С в течение 1 часа. Если верх будет сильно подрумяниваться, сырник можно накрыть фольгой. Середина готового сырника должна оставаться влажной, полностью он застынет во время охлаждения.

- Достать форму из духовки, полностью охладить сырник, не извлекая его из формы. Достать из формы, убрать в холодильник.

- Приготовить глазурь. В сотейник выложить поломанный на куски шоколад, добавить сливочное масло, сливки. Прогреть на водяной бане до полного растворения шоколада. Глазурь снять с водяной бани, помешивая, охладить в течение 5–7 минут.

- Достать сырник из холодильника. В несколько приёмов полить его глазурью. Убрать в холодильник до полного застывания глазури.



Льезон

Термин французской кулинарии, смесь яиц и воды, иногда с добавлением молока или сливок. Льезон используется для смазывания или смачивания продуктов перед панировкой, так панировочная смесь лучше обволакивает их, и они запекаются внутри плотной корочки. Также льезоном смазывают изделия из теста перед выпечкой, что позволяет образоваться блестящей корочке на их поверхности.



Льняное масло

Масло, отжатое из семян льна. Этот продукт используется со времён древнего Вавилона. Знали его и в Древней Руси, ещё в дохристианский период, а с приходом православия оно стало основным продуктом для употребления во время поста.

Масло получают из семян льна холодным прессованием. Цвет масла зависит от степени его очистки и варьируется от коричневого до золотистого.

В льняном масле много витаминов: F, A, E, B, K, до 10 % его состава – это насыщенные жирные кислоты. Масло семян льна способствует нормализации обменных процессов в организме, понижает уровень холестерина, предотвращает инфаркт миокарда, атеросклероз и образование тромбов. Оно благотворно влияет на работу системы пищеварения. Его обязательно рекомендуют для питания беременным, так как в нём содержится необходимое для формирования плода количество фолиевой кислоты.

Отличительная особенность этого масла заключается в том, что его нельзя нагревать, поэтому данный продукт используют для приготовления салатов и холодных закусок, смешивают с кефиром, йогуртом, мёдом, добавляют в квашеную капусту и отварной картофель, в каши.

Льняное семя

Лён – самая древняя из сельскохозяйственных культур. Льняное семя находят в стоянках человека периода неолита. Его лечебные свойства описывал ещё Авиценна. Лён выращивается практически во всём мире: от субтропиков до северных широт как техническая или масличная культура.

Льняное семя очень ценится в диетическом питании, так как является источником нерастворимых пищевых волокон. А особые вещества лигнаны, содержащиеся в нём, способны предотвратить возникновение и развитие раковой опухоли молочных желёз. По содержанию жирных кислот Омега-3 и Омега-6 лён опережает даже лосося. Доказано, что регулярное употребление семян льна способствует профилактике болезни Альцгеймера. С помощью льна можно лечить воспаления суставов и регулировать уровень холестерина.

В кулинарии льняное семя используют как в натуральном виде, так и в пророщенном, а также в молотом, в виде муки. Его применяют для выпечки хлеба, для приготовления салатов, супов и соусов. Также из него готовят десерты. В постной кухне молотым льняным семенем можно заменять яйца в рецептах выпечки, так как такая мука обладает особой клейкостью.



Гранола с льняным семенем

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

50 г арахисового масла

75 г кленового сиропа

300 г крупных овсяных хлопьев

50 г тыквенных семечек

50 г семечек подсолнечника

50 г семян льна

0,5 ч. л. молотой корицы

1 ч. л. молотого имбиря

сушёная клюква (вишня, изюм) и йогурт для подачи

Калорийность: 420 ккал

- В сотейнике смешать арахисовое масло и кленовый сироп. На среднем огне смесь довести до кипения, снять с огня.

- В отдельной посуде смешать овсяные хлопья, семечки тыквы и подсолнечника, семена льна, добавить корицу и имбирь, полить сверху смесью арахисового масла и кленового сиропа. Тщательно перемешать.

- Форму для запекания застелить бумагой для выпечки, сформировать бортик. Выложить на неё смесь, разровнять и запекать в духовке при 180 °С в течение 30–40 минут. За это время смесь перемешать 4–5 раз.

- Достать гранолу из духовки, немного охладить в форме и разложить по порционным тарелкам. В каждую тарелку добавить сушёные ягоды. Отдельно подать йогурт.

- Такую гранолу можно хранить 2 недели в герметичной банке, перед употреблением в неё можно добавлять молоко или фруктовый сок.



Банановый коктейль с овсяными хлопьями и льняным семенем

На 2–3 порции

Время приготовления: 20 мин

4 ст. л. овсяных хлопьев

300 мл молока

1 крупный банан
2 ст. л. льняного семени
1 ч. л. ванильного сахара
200 г мороженого
щепотка молотой корицы

Калорийность: 198 ккал

- Хлопья залить небольшим количеством тёплого молока и оставить на 10 минут.
- В чашу блендера выложить хлопья, влить оставшееся молоко, добавить банан, льняное семя и ванильный сахар. Взбить всё до однородной массы.
- Добавить в коктейль мороженое, корицу и ещё раз взбить.



Люля-кебаб

Блюдо азербайджанской кухни. Колбаски из рубленого мяса, сформированные на шпажках или шампурах и зажаренные над углями. Аналогичное блюдо распространено в других кавказских, азиатских и балканских кухнях. В фарш для люля-кебаба не добавляют ни яиц, ни хлеба. Нужной вязкости добиваются путём длительного вымешивания и выбивания фарша.

Люля-кебаб подают в лаваше с зеленью и острыми приправами.

Люля-кебаб из баранины

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

500 г баранины

50 г курдючного сала

2 луковицы

4–5 веточек кинзы

4 зубчика чеснока

щепотка семян кориандра

щепотка зиры

щепотка острого красного перца

сок 0,5 лимона

1 ч. л. красного винного уксуса

Калорийность (без лаваша): 191 ккал

- Мясо вымыть, обсушить, мелко нарезать, курдючное сало мелко порубить.

- Лук очистить, крупно нарезать, уложить в блендер, добавить кинзу и чеснок, измельчить.

- Разогреть сковороду, обжарить на ней кориандр и зиру без масла 2–3 минуты, переложить в ступку, измельчить.

- Смешать мясо, сало, луковую смесь, пряности, добавить соль и красный перец, влить лимонный сок, перемешать фарш до однородности. Выбивать фарш об стол, чтобы он стал вязким.

- Сбрызнуть фарш уксусом, накрыть крышкой, убрать на 30 минут в холодильник.

- Сформировать люля-кебабы: взять выдержанную в холодной воде деревянную шпажку или шампур, распределить по нему порцию фарша, чтобы получилась колбаска.

- Обжарить люля-кебаб со всех сторон на мангале 5–7 минут. Подавать с лавашом и овощами.



Лют

(от фр. *lut* – замазка)



Способ герметизации посуды, в которой готовится блюдо, когда её накрывают сверху тонкой лепёшкой из пресного теста. Из-за плотной структуры такой лепёшки внутри горшка сохраняется вся влага и соки готовящегося блюда.

Лютеница

Болгарская закуска из помидоров и сладкого перца.

На 7–8 порций

Время приготовления: 3 часа

1 кг помидоров

800 г красного сладкого перца

1 острый перчик чили

1 ст. л. подсолнечного масла

2–3 зубчика чеснока

1 ст. л. сахара

1 ч. л. соли

Калорийность: 87 ккал

- Помидоры очистить от кожицы и пропустить через мясорубку, влить массу в кастрюлю и уваривать её 2–2,5 часа.

- Сладкий перец и перчик чили очистить от семян и перегородок. Смазать форму для запекания 1 ст. ложкой растительного масла, разложить перец в один слой и запекать в духовке в течение 40 минут при 200 °С. Выключить духовку, оставив в ней форму с перцами.

- С остывших перцев снять кожицу, мякоть пропустить через мясорубку. Массу добавить к помидорам.

- Перемешать содержимое кастрюли и уваривать его ещё 15–20 минут.

- Чеснок очистить, пропустить через пресс. Выложить чеснок в кастрюлю, добавить сахар и соль. Перемешать, снять с огня и полностью охладить.



Лютефиск

Распространённое блюдо в Норвегии, едят его, как правило, на Рождество. Треска, вымоченная в щёлоке, – в старину рыбу обрабатывали берёзовой золой, сейчас чаще применяют каустическую соду. Треска лежит в щелочном растворе 3 суток, после чего становится мягкой и нежной, потом её на пару дней опускают в проточную воду, а затем получившийся продукт варят либо запекают в духовке.



Лягушачьи лапки

Впервые как кулинарный ингредиент были упомянуты в «Кулинарном словаре» Александра Дюма, однако появились они в рационе французов гораздо раньше. Во время Столетней войны с Англией во Франции царил голод. Результатом стало появление во французской кухне таких считавшихся ранее несъедобными продуктов питания, как лягушачьи лапки и улитки. Именно за употребление лягушек англичане прозвали французов «лягушатниками». Но, вопреки расхожему мнению, французы не едят лапки лягушек каждый день, для них это редкий деликатес.

Лягушек также употребляют в пищу во многих французских колониях, на Карибских островах, в Португалии, на северо-западе Греции, в Италии, Испании и в южных регионах Соединенных Штатов. Часто их готовят в китайской и других азиатских кухнях.

Единственным мировым поставщиком замороженных лягушачьих лапок является Вьетнам. В самой же Франции с конца XIX века существует общество защиты лягушек, его участники уже много лет протестуют против «варварского» использования этих животных в гастрономических целях.



Лягушачьи лапки жареные

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин + маринование

500 г лягушачьих лапок

1 лимон

50–100 мл сухого белого вина

1–2 зубчика чеснока
2–3 веточки тимьяна
1 небольшой пучок зелени
2–3 ст. л. кукурузной муки
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 80 ккал

- Разморозить лапки в соответствии с инструкцией на упаковке, тщательно промыть.

- Из лимона выжать сок, смешать его с вином. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Тимьян и зелень мелко порубить.

- Промытые лапки сложить в неокисляющуюся посуду, сбрызнуть лимонной смесью, присыпать солью и свежемолотым чёрным перцем, добавить зелень и чеснок. Перемешать и оставить на 25–30 минут.

- Достать лапки из маринада, немного просушить бумажными полотенцами, обвалять в кукурузной муке.

- В толстостенной сковороде разогреть масло, обжарить на нём лапки с двух сторон по 2–3 минуты до золотистой корочки.

- Приготовить соус. Маринад процедить, вылить его в сковороду и уваривать на слабом огне 5–10 минут.

- Перед подачей лапки полить соусом.



Лярд (смаец)

Топлёное сало. Один из самых древних способов получения жира для жарки – вытапливание его из сала. Использование лярда более всего характерно для кухонь Восточной Европы. В украинской кухне лярд называют смальцем.

В кулинарии лярд используется для жарения, варки супов, смазывания выпечки, его добавляют в домашние колбаски и купаты.

При замене в рецепте растительного или оливкового масла на лярд его нужно брать вполовину меньше, чем жидкого масла.

Хранить лярд можно вне холодильника в закрытой таре до 1 месяца, в холодильнике срок его хранения увеличивается до 2–3 месяцев.

Время приготовления: 30 мин

200 г свиного сала

1 ч. л. соли

Калорийность: 900 ккал

- Сало мелко нарезать. На сковороде с толстым дном на слабом огне растопить кусочки сала, добавить соль, перемешать.
- Процедить вытопившийся жир в чистую банку.
- Оставить в открытой банке до полного остывания. Хранить лучше в холодильнике.



M

Голландский сыр, отличающийся сладковатым вкусом и крупными дырками. Впервые был произведён в XIV веке на юге Голландии в одноимённой деревне. Создали его специально, чтобы составить конкуренцию знаменитому швейцарскому сыру эмменталь.

В своём современном виде сыр маасдам был вновь «изобретён» в 1984 году, получив обновлённую рецептуру. В настоящее время он входит в тройку самых популярных сыров Голландии, на его производство приходится более 15 % от всей сырной продукции Нидерландов. Маасдам делают и в Германии, и во Франции, однако лучшим считается всё-таки голландский.

Этот сыр относится к полутвёрдым, производится он из пастеризованного коровьего молока. Зреет маасдам от 5 недель до 2 лет, и чем дольше зреет, тем более выраженным становится ореховый вкус. Отличить зрелый сыр можно по количеству дырочек – чем их больше, тем старше сыр. Кстати, именно дырки – большие воздушные полости внутри головки – основная отличительная особенность маасдама, образуются они из-за особо плотной консистенции сырной массы, которая не даёт углекислому газу, скопившемуся в процессе созревания сыра, выйти наружу.

Маасдам имеет специфический аромат, у традиционного сыра это запах уксусных бактерий, специально подсаживаемых в массу перед формированием сыра. Однако для удешевления производства сегодня некоторые не голландские сыроварни, производящие сыр под аналогичным названием, просто добавляют в него усилители вкуса.

В кулинарии маасдам используют как самостоятельный продукт – закуску к вину или аперитиву, на его основе готовят соусы для мяса и рыбы, добавляют в блюда из овощей, супы и салаты. Благодаря сладковатому вкусу маасдам может использоваться и для десертов, а также часто входит в состав сырной тарелки.



Магирица

Густой греческий суп из потрохов и риса. Магирица – блюдо с древней историей, её готовят на Пасху уже много столетий. Устоявшегося рецепта нет, каждая хозяйка использует свой «секретный ингредиент». Объединяет все рецепты магирицы одно – её всегда готовят в больших количествах, предполагая, что за столом будет не менее двенадцати гостей.

На 6 порций

Время приготовления: 2,5 часа

1 кг потрохов ягнёнка (сердце, лёгкие, печень)

3 лимона

3 пучка зелёного лука или 1 луковица

1 морковь

2 ст. л. топлёного масла

1 л мясного бульона

3 кочана салата айсберг

1 пучок укропа

100 г длиннозёрного риса (можно смеси белого риса с диким)

2 яйца

соль и перец по вкусу

Калорийность: 41 ккал

• Потроха промыть под проточной водой, мелко нарезать. Из одного лимона отжать сок, залить им потроха и оставить на 1 час для маринования.

• Лук и морковь мелко нарезать. В глубокой сковороде разогреть масло, добавить лук, морковь и потроха. Прожарить на среднем огне 3–4 минуты, влить полстакана бульона, закрыть сковороду крышкой и тушить 5–7 минут.

• Салат и укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать и добавить в сковороду, влить оставшийся бульон и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить под крышкой, периодически помешивая, 30 минут.

• Всыпать рис, добавить соль и перец, варить ещё 20 минут без крышки.

• Из оставшихся лимонов выжать сок, добавить яйца и слегка взбить. Приготовленную смесь тонкой струйкой влить в суп, постоянно помешивая. Варить суп ещё 5 минут.



Магре

Филе утиной грудки, прожаренное со стороны кожи, при этом кожа становится хрустящей, а мясо остаётся средней прожарки. Магре – это традиционное блюдо из мяса уток, выращенных для приготовления фуа-гра. Как правило, гарнир к магре не подают.

Магре с ягодным соусом

На 2 порции

Время приготовления: 45 мин

2 утиные грудки

соль и перец по вкусу

Для соуса

1 стакан замороженных ягод (ежевика, смородина, малина и т. п. или ассорти)

2 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. коньяка

Калорийность: 167 ккал

- Грудки промыть, просушить полотенцем. Со стороны кожи сделать несколько насечек, стараясь надрезать только кожу.

- Сковороду с толстым дном поставить на сильный огонь и хорошо разогреть. Выложить грудки кожей вниз, жарить, передвигая, но не переворачивая, 3–4 минуты.

- Как только из грудок начнёт вытапливаться жир, убавить огонь до среднего и жарить ещё 8–10 минут, до хрустящей золотистой корочки. Грудки перевернуть и жарить ещё 10 минут.

- Приготовить соус. В сотейник всыпать замороженные ягоды, поставить на сильный огонь, готовить, периодически встряхивая, 8–10 минут, до тех пор, пока не выпарится лишняя влага. Добавить сахар, встряхнуть ещё несколько раз. Влить коньяк, убавить огонь до слабого и готовить ещё 5–7 минут, до тех пор, пока соус не начнёт загустевать.

- Грудки снять со сковороды, нарезать на тонкие ломтики, полить соусом и подать к столу.



Мадера (мадейра)

Собирательное название группы креплёных вин, производимых на португальском острове Мадейра. Согласно легенде, виноторговцы, переправлявшие бочки с вином из Мадейры в Индию, заметили, что в тех бочках, которые дольше всего оставались закрытыми, вино приобретало совершенно другой, лучший вкус. Изменение связали именно с условиями морских путешествий, поэтому вино стали специально выдерживать в бочках в корабельных трюмах.

В 1515 году король Португалии издал особый указ о производстве мадеры, и вплоть до конца XVIII века всё подобное вино производили особым «морским» способом. Эта мадера была невероятно дорогой, и позволить себе бутылочку такого напитка могли только представители высших слоёв общества.

Во второй половине XIX века появилась новая технология производства этого вина, при которой бочки выдерживались при повышенной температуре в специальных хранилищах-эштуфах. Из-за высокой температуры вина приобретали карамельный привкус и устойчивость к окислению в открытой бутылке.

Мадера была популярным напитком среди многих великих людей. Ей отдавал предпочтение Уильям Шекспир, а старший брат английского короля Эдуарда IV Георг Кларенский выбрал вид смертной казни, попросив утопить себя в большой ванне со сладкой мадерой.



Сегодня мадера часто выступает предметом коллекционирования, так как может храниться десятки лет, причём вкус напитка со временем становится только лучше. Остров Мадейра почти полностью покрыт лесом, поэтому на нём довольно мало места для возделывания виноградников, и лозы в основном принадлежат частным владельцам. Из-за этого объём производимого вина ограничен и, соответственно, довольно высока его стоимость.

Единого стандарта оформления этикеток мадеры нет, определить сорт вина зачастую можно лишь по надписи, из какого винограда оно произведено.

На острове всего шесть сортов винограда, как правило, по ним и именуется вино:

Вердельо (*Verdelho*) – из этого сорта винограда производится полусладкая и полусухая мадера.

Серсиаль (*Sercial*) – данный виноград растёт на самых прохладных участках острова, расположенных на значительной высоте по отношению к уровню моря, созревает очень медленно, и из него производят сухую мадеру, причём в отличие от других вин, сухая мадера может быть как выдержанной (от 7 лет), так и молодой (не более 6 месяцев). У последней настолько специфический вкус, что в Португалии существует поговорка: «Пить тебе весь год серсиаль» – так говорят, когда желают неудач.

Буаль (*Bual*) – очень редкий сорт винограда, растущий исключительно на южных берегах острова, вино из него делают не каждый год.

Мальвазия, или Мальмсей (*Malvasia, Malmsey*) – данный сорт, растёт только в самых жарких частях острова, из него готовят сладкую мадеру. Этот тип мадеры «международный», именно его предпочитает большинство любителей креплёного вина в мире.

Тинта Негра Моль (*Tinta Negra Mole*) – молодые вина из данного сорта винограда обладают приятным розоватым оттенком, который в процессе выдержки превращается в янтарный, а вкус становится более насыщенным.

Террантез (*Terrantez*) – этот сорт винограда был практически уничтожен 20 лет назад во время эпидемии филлоксеры. Лозы, не заражённые болезнью, остались только на Мадейре, и для того чтобы сохранить виноград, отростки и ягоды данного сорта запрещено вывозить с острова. Из винограда Террантез изготавливают самую редкую мадеру.

Мадлен

Десерт французской кухни. Бисквитное печенье с добавлением апельсиновой или лимонной цедры, которое выпекают в специальных формочках в форме ракушки. Рецепт был придуман в XVII веке в городке Коммерси в Лотарингии. Согласно легенде, его автором стала служанка, заменившая заболевшего повара и приготовившая для королевского стола необычное печенье в форме ракушек. Десерт настолько понравился гостям, что они назвали его в честь изобретательной девушки – Мадлен.

Всемирную известность этому печенью принёс роман Марселя Пруста «В поисках утраченного времени» – в одной из его сцен вкус «мадленок», окунаемых в чай, уносит героя в детство.

Время приготовления: 30 мин

350 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
1 лимон
3 ст. л. сливочного масла
2 яйца
200 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара

Калорийность: 399 ккал

• Муку просеять и смешать с разрыхлителем теста. С помощью мелкой тёрки с лимона снять цедру. Растопить 2 ст. ложки сливочного масла.

• Яйца с сахаром растереть добела. Добавить цедру, ванильный сахар, сливочное масло, всё хорошо перемешать.

• Приготовленную смесь влить в муку и тщательно вымесить.

• Оставшимся маслом смазать формочки для печенья, наполнить их тестом на 1–1,5 см.

• Выпекать печенье в духовке при 180 °C в течение 7–10 минут до светло-золотистого цвета.

• Достать печенье из духовки, извлечь из формочек и остудить на решётке.



Мадлер



Барный пестик. Инструмент применяется для раздавливания фруктов, ягод и пряных трав, часто в той же посуде, в которой будет подаваться коктейль.

Производят мадлеры из различных материалов, лучшими считаются деревянные, однако за ними трудно ухаживать и срок эксплуатации у них короткий.

Зачастую при изготовлении коктейлей, если в рецепте указано, что нужно раздавить сырьё мадлером, ягоды или фрукты измельчают в блендере. Это неверно, так как в таком случае консистенция продукта получается совершенно иной.

Мазагран

Прохладительный и тонизирующий напиток – кофе с водой и льдом, который был популярен в Европе в XIX веке. Традиционно в него для аромата добавлялось немного коньяка.

Ценный своими тонизирующими свойствами мазагран в XX веке, с появлением колы и других производимых промышленным способом напитков, был забыт. Однако сегодня, когда возрастает интерес к кулинарному наследию прошлого, его снова можно встретить в меню европейских кафе и ресторанов.

На 2 порции

Время приготовления: 10 мин

200 мл сваренного натурального кофе

200 мл воды

200 мл молока

4 ст. л. сахара

100 г льда

2 ч. л. коньяка

Калорийность: 72 ккал

- Кофе смешать с водой, молоком и сахаром. Перемешать до полного растворения сахара.
- В высокие стаканы выложить лёд, залить смесью кофе, молока и воды.
- В каждый стакан добавить по 1 ч. ложке коньяка.



Мазурка

Десерт польской кухни. Печенье или пирог из пшеничной муки с добавлением орехов, кураги, фиников или шоколада. В Польше мазурку часто готовят как десерт для праздничного стола.

Время приготовления: 1 час 20 мин

3 яйца

1 стакан сахара

1 стакан изюма без косточек

1 стакан очищенных рубленых грецких орехов

1 стакан пшеничной муки

1 ч. л. соды

Калорийность: 405 ккал

- Яйца растереть с сахаром. Добавить изюм и грецкие орехи, перемешать.

- Муку просеять, соединить с яично-ореховой массой, всыпать соду и перемешать.

- Форму для запекания выложить бумагой для выпечки. Распределить на ней тесто ровным слоем.

- Выпекать печенье в духовке при 180 °С в течение 30–40 минут до золотистой корочки.

- Достать печенье из духовки, снять с бумаги и нарезать на небольшие ромбы. Подавать к столу тёплым.



Маис

см. Кукуруза.

Майонез

Самый популярный холодный французский соус в мире. В России особую народную любовь приобрёл в 40-е годы XX века, когда майонез входил в продуктовый набор, выдаваемый по карточкам.

Существуют две версии происхождения майонеза, обе они связаны с городом Маон, столицей острова Менорка. Первая гласит, что соус появился в 1757 году. В разгар борьбы за этот остров Маон захватили французы во главе с герцогом де Ришелье, однако через некоторое время им самим пришлось обороняться, осада была долгой, а из еды остались лишь яйца и оливковое масло. И для Ришелье, уставшего от омлета и яичницы, повар придумал оригинальный соус.

По другой версии, в 1782 году полководец Луи Крильонский отвоевал у англичан город Маон. И для того чтобы доказать, что остров пригодится как колония, повару дали задание приготовить пир из продуктов только местного производства. Все холодные блюда и закуски подали со специально придуманным к этому случаю соусом. Позже в Европе его называли маонским, по-французски – *mayonnaise*.

В приготовлении майонеза есть маленькая хитрость – яйца для соуса должны быть холодными, а масло, наоборот, тёплым.

При использовании майонеза в кулинарии существует непреложное правило: майонез – холодный соус, то есть готовить с ним горячие блюда недопустимо.

Традиционно майонез делается с помощью венчика, однако проще его взбить блендером – это займёт буквально несколько секунд.

Домашний майонез

Время приготовления: 5 мин

1 очень свежее яйцо или 2 яичных желтка
1 ст. л. неострой горчицы
2 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. соли
щепотка молотого белого перца
350 мл растительного масла

Калорийность: 484 ккал

Первый способ (быстрый):

- В чашу блендера разбить яйцо или влить желтки, добавить горчицу, лимонный сок, соль, перец и влить растительное масло.

- Включить блендер на 15 секунд. Если блендер погружной, то поднимать прибор нужно, как только смесь под ножом станет белой.

Второй способ (классический):

- В миску разбить яйцо или влить желтки, добавить горчицу и слегка посолить. Взбивая смесь с помощью венчика, очень тонкой струйкой, буквально по каплям и небольшими порциями вливать в смесь масло, постоянно взбивая. Каждую новую порцию вливать, когда смесь после добавления предыдущей стала полностью однородной.

- Готовый майонез приправить лимонным соком и белым перцем, досолить по вкусу.





Многолетнее растение семейства Майорановые. Родиной майорана считают Южную Европу и Средиземноморье. Как приправа и пряность известен с давних времён, в Древнем Египте, Древней Греции и на Ближнем Востоке использовался как декоративное, лекарственное и пряное растение. Позже традиция добавлять его в вино, затем и в пиво перешла в Европу. Кстати, в пиво майоран начали добавлять раньше хмеля.

В Средние века в Европе всякое горячее блюдо принято было подавать с майораном, это считалось признаком богатства. Кроме того, майоран считался афродизиаком и магическим средством для привлечения любви. В одной из средневековых книг можно встретить такую запись: *«В канун дня святого Луки возьми цветков календулы, веточку майорана, тимьяна и немного полыни. Подсуши всё у огня, разотри в порошок, просей через мелкое сито и вари на медленном огне, с диким мёдом и уксусом. Намажься этой смесью перед сном, произнеси три раза “Святой Лука, будь добр ко мне, покажи мою любовь во сне”»*.

В майоране достаточно много витаминов А и С. Также в нём содержатся фитонциды, особенно много их в плодах растения, из них производят майорановое масло, которое используют для наружного применения. Майоран рекомендуют страдающим болезнями почек, печени, желчного пузыря, перенёсшим инфаркт миокарда и больным диабетом. Для последних майораном заменяют в пище соль при назначении бессолевой диеты.

Майоран имеет две разновидности – листовую и цветочную, обе они используются в кулинарии. Пряность в сушёном виде можно добавлять в любые блюда для придания аромата. Также его используют в свежем виде в салатах, супах и соусах.

Используют и цветочные почки майорана в свежем, сушёном и поджаренном виде. Он прекрасно сочетается с овощными, рыбными и мясными блюдами, особенно жирными, вкус которых смягчает. Часто это растение используют при мариновании мяса и консервировании овощей. Им ароматизируют уксус, чай, компоты и кисели.

При использовании майорана важно помнить, что его запах очень силен, поэтому может забивать ароматы других специй. При этом запах нестойкий, и следует добавлять майоран лишь в самом конце приготовления, буквально перед подачей блюда к столу.

В фарше лучше использовать сушёный майоран, предварительно растерев его в порошок. А в супы или соусы нужно добавлять только водный настой. Хорошо сочетается майоран с тимьяном, розмарином, базиликом и шалфеем.

Топлёное сало с майораном

Время приготовления: 30 мин

200 г свиного сала

1 ч. л. соли

2 ст. л. сушёного майорана

Калорийность: 897 ккал

- С сала срезать шкуру и нарезать его на мелкие кусочки.
- Глубокий толстостенный сотейник поставить на слабый огонь, выложить половину сала, готовить под крышкой 5–7 минут, до тех пор, пока сало не начнёт растапливаться. Всыпать в сотейник соль, перемешать и добавить оставшееся сало. Готовить на среднем огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока всё сало не растопится (около 15 минут).

- Добавить майоран. Убавить огонь до слабого и проварить топлёное сало ещё 3–5 минут. Снять с огня, немного охладить и перелить в подготовленную тару с широким горлом.

- Такое сало можно использовать при жарке овощей и мяса, для приготовления рагу или запеканок, а также несладкой выпечки.



Крем-суп из тыквы и моркови с вяленным майораном

На 3 порции

Время приготовления: 40 мин

6 веточек майорана

300 мл воды

300 г тыквы

1 средняя морковь

1 средняя луковица

8 ст. л. сливок 30 % жирности

листочки майорана и тимьяна, чёрный кунжут для подачи

соль по вкусу

Калорийность: 41 ккал

• Майоран промыть под проточной водой, разделить листья и выложить их в один слой в форму для запекания. Поставить форму в духовку и постепенно довести в ней температуру до 100 °С, открыть дверцу, сбрызнуть майоран водой из пульверизатора. Подсушивать листья 15 минут, за это время сбрызнуть их водой ещё 3 раза. Достать форму из духовки, майоран переложить на бумажное полотенце и полностью охладить.

• Веточки майорана мелко нарезать и залить 50 мл кипятка, оставить для настаивания на 15 минут, затем процедить.

• Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать на мелкие кусочки. Морковь очистить, натереть на средней тёрке. Лук

очистить и мелко нарезать.

- В толстостенную кастрюлю влить 200 мл воды, выложить всю тыкву, посолить по вкусу. Варить на среднем огне 15 минут. Добавить морковь и лук, варить ещё 5 минут. Снять с огня, немного охладить.

- Овощи размолоть блендером, вернуть в кастрюлю и довести до кипения. Влить настой майорана, перемешать. Добавить 5 ст. ложек сливок, перемешать. Убавить огонь до слабого, варить ещё 5 минут.

- Разлить суп по тарелкам, в каждую сверху добавить сливки, украсить листочками майорана и тимьяна, посыпать чёрным кунжутом и подать на стол.



Хлебцы с сушёным майораном

Время приготовления: 35 мин

150 г пшеничной муки
2 ст. л. пшеничной муки грубого помола
4 ст. л. оливкового масла
150 мл воды

2 ст. л. сушёного майорана
2 ч. л. морской соли
3 ст. л. кунжутного масла

Калорийность: 322 ккал

- Смешать оба вида муки. В отдельной посуде смешать тёплую воду и 3 ст. ложки оливкового масла.

- В муку постепенно добавлять смесь воды и масла. Вымесить гладкое тугое тесто, раскатать в пласт толщиной 1,5 см.

- Майоран смешать с морской солью и кунжутным маслом. Приготовленной смесью смазать пласт теста и нарезать его на прямоугольники 6 × 2 см.

- Противень застелить бумагой для выпечки, смазать оставшимся оливковым маслом. Выложить на противень хлебцы и выпекать в духовке при 170 °С в течение 15–18 минут, до золотистого цвета.

- Достать противень из духовки, хлебцы переложить на решётку и полностью охладить.

- Подавать хлебцы как самостоятельную закуску к пиву или как дополнение к супам или рагу.



Май-тай

Коктейль на основе рома, ликёра кюрасао и сока лайма. Его рецепт был придуман в США в 1944 году известным барменом и руководителем сети ресторанов в полинезийском стиле Трейдером Виком. Особую популярность коктейль обрёл на Таити, здесь же он получил и своё название, на местном наречии *Mai tai roa ae* означает «Не от мира сего».

На 1 порцию

Время приготовления: 2 мин

150 г дроблёного льда

50 мл рома

20 мл апельсинового ликёра

10 мл миндального сиропа

10 мл сахарного сиропа

20 мл сока лайма

3–4 листочка свежей мяты

30 г кусочков ананаса

200 г кубиков льда

- В шейкер сложить дроблёный лёд, добавить ром, ликёр, сиропы, сок.
- Интенсивно встряхивать в течение 30 секунд.
- На дно высокого бокала положить мяту, добавить кусочки ананаса, кубики льда.
- Влить в стакан содержимое шейкера.





Семена растения семейства Маковые. Родина мака – Ближний Восток. В пищу семена мака употребляют уже несколько тысячелетий, и, как и в древности, основными поставщиками мака остаются Афганистан, Иран и Сирия.

Существует около пятидесяти видов мака, большая их часть – опийные виды. Мак – неприхотливое растение. Цветы у него яркие, шелковистые, простые или махровые, бывают красного, белого, бледно-жёлтого, розового, оранжевого и даже чёрного цвета. Цветёт мак 1–2 дня, затем ещё несколько недель в особых плодах-коробочках созревают семена. Из-за такого короткого периода цветения ещё со времён древнегреческого поэта Гомера мак стал считаться символом воинов, потерявших жизнь в сражениях.

В России мак как сельскохозяйственная культура не выращивается, так как до момента вызревания достаточно трудно отличить мак кулинарный от видов мака, содержащих опиаты.

В основном мак ценят за соединения кальция в легкоусвояемой форме. Он противопоказан людям, страдающим от заболеваний кишечника и желчного пузыря.

В кулинарии мак чаще всего используют для выпечки в качестве начинки и посыпки. Его также добавляют в соусы и овощную икру. В китайской и тайской кухнях мак добавляют в супы и горячие блюда.

При покупке мак нужно встряхнуть, он должен свободно перемещаться внутри упаковки, без образования комочков.

Как хранить

В сухой герметичной таре до 2 лет.

Подготовка

Часто перед использованием мака его замачивают в воде, тёплом молоке или слабом растворе мёда.

Апельсиновый соус с маком
Время приготовления: 15 мин

1 луковица шалота
1 апельсин
2 ст. л. мёда
1 ст. л. мака
2 ст. л. яблочного или винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 323 ккал

- Лук очистить и мелко нарезать. При помощи мелкой тёрки с апельсина снять цедру, из мякоти отжать сок.
- В блендер поместить лук, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1,5 ст. ложки цедры, мёд, мак, уксус, оливковое масло, соль и перец.
- Взбивать все ингредиенты в течение 30–40 секунд.
- Готовый соус подавать к свинине, утке или заправить им овощной салат.



Булочки с маком

На 15–20 шт.

Время приготовления: 1,5 часа

500 мл кефира

1,5 ч. л. соды

1,5 ст. л. сахара

1 ч. л. соли

100 г сливочного масла

750 г пшеничной муки

Для начинки

1 стакан мака

100 г сахара

50 г сливочного масла

Калорийность: 323 ккал

• Тёплый кефир смешать с содой и оставить на 30 минут. Добавить сахар, соль и растопленное сливочное масло.

• Муку просеять и смешать с кефиром, замесить тугое тесто,

скатать в шар, накрыть плёнкой и оставить на 15 минут.

- Приготовить начинку. Мак смешать с сахаром.

- Тесто разделить на 5 частей, каждую раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см. Сливочное масло растопить, смазать им тесто и посыпать смесью мака и сахара. Скатать пласт в рулет и нарезать на булочки толщиной 1,5 см.

- Противень смазать сливочным маслом, разместить на нём булочки, положив их срезами вниз. Выпекать в духовке при 180 °C в течение 25–30 минут.

- Достать противень из духовки, снять с него булочки и полностью остудить на решётке.



Апельсиновый кекс с курагой, маком и грецкими орехами

Время приготовления: 1 час 40 мин

200 г сливочного масла
175 г коричневого сахара
3 яйца

200 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
100 г кураги
50 г грецких орехов
1 апельсин
5 ст. л. мака

Для глазури

сок и цедра 1 апельсина
3 ст. л. мёда

Калорийность: 445 ккал

• 175 г размягчённого сливочного масла взбить с сахаром в пышную пену. По одному ввести яйца, каждый раз взбивая смесь до однородности.

• Муку просеять, смешать с разрыхлителем и добавить к яично-масляной смеси, осторожно перемешать.

• Курагу мелко нарезать. Орехи растолочь. При помощи овощечистки срезать несколько тонких длинных полосок с апельсина, остальную цедру снять при помощи мелкой тёрки.

• Курагу, орехи, натёртую цедру апельсина и мак соединить и тщательно перемешать. Добавить смесь в тесто, осторожно вымесить деревянной ложкой.

• Форму для кекса выстелить бумагой для выпечки, смазать оставшимся сливочным маслом.

• Влить тесто в форму, разровнять. Сверху выложить полоски цедры.

• Выпекать кекс в духовке при 170 °С в течение 1 часа 10 минут. Проверить готовность кекса деревянной шпажкой (воткнуть её в кекс, если шпажка сухая – кекс готов), если нужно, выпекать ещё 20 минут.

• Достать кекс из духовки и полностью охладить в форме.

• Приготовить глазурь. Из мякоти апельсина отжать сок, перелить его в небольшой сотейник, добавить мёд и на среднем огне, постоянно помешивая, проварить глазурь 10 минут. В конце вмешать цедру.

• Извлечь кекс из формы, полить горячей глазурью и оставить для застывания на 20 минут.



Макадамия



Плод растения макадамия (австралийский орех или макадамово дерево) семейства Протеиновые. Описана в конце XIX века немецким ботаником Фердинандом фон Мюллером, который дал ей название в честь своего друга, известного австралийского химика Джона Макадама.

Аборигены Австралии считают макадамию священным орехом, плод дерева дарят новорождённому, по местному обычаю он не должен расставаться с ним всю жизнь.

Существует всего 9 видов макадамии, но только 2 из них дают съедобные орехи, из плодов остальных видов изготавливают цианид.

Макадамия начинает плодоносить только на седьмом году жизни, но достигнуть этого возраста из-за вредителей и болезней удаётся только 3 деревьям из 10. Это единственный орех, который живёт более 100 лет, плоды появляются лишь на верхних ветках, и до недавних пор их собирали только вручную, к тому же извлечь ядро из скорлупы очень непросто. Ядра макадамии быстро окисляются на воздухе и становятся неприятными на вкус. Из-за всех этих условий макадамия – самый дорогой орех в мире, и даже в местности, где он растёт, считается деликатесом, а за пределами Гавайских островов и Австралии макадамию можно найти в продаже лишь в консервированном виде. Ежегодно экспорт и внутренние продажи макадамии приносят Австралии более 120 млн. австралийских долларов.

В макадамии много витаминов E, группы B и PP. При регулярном употреблении в пищу этих орехов снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и образования раковых опухолей. Из плодов макадамии изготавливают целебное

масло.

Примечательно, что при многих положительных качествах для человека, плоды растения и масло из них очень вредны для собак, поэтому на упаковке косметических средств, где содержатся экстракты макадамии, пишут особое предупреждение о возможных последствиях для домашних питомцев при случайном поедании.

Макадамию, как правило, используют в кулинарии стран, где она произрастает, – там её едят в свежем виде, а также используют в салатах, соусах, смузи и фрешах. Консервированную макадамию добавляют в соусы, маринады и как пряность в начинки мясных блюд.

Особенно приятен тонкий вкус орехов в паре с хересом или крепким кофе.

Макарон (макаруны)

Французские миндальные пирожные, ставшие в последние годы необыкновенно популярными во всём мире. Рецепт родился во времена Французской революции, в то время под народный гнев попали и монахини-кармелитки, так как их орден активно поддерживал королевскую власть. Группа монахинь спряталась в Нанси, в доме сочувствующего им доктора, и пекла такое печенье на продажу, чтобы как-то заработать на жизнь.

Основа рецепта – старинное миндальное печенье, которое выпекалось в стенах монастыря ещё с XII века. В Нанси до сих пор существует тот дом, в нём расположено кафе, в котором подают макарон, приготовленные, как утверждают владельцы ресторана, по старинному рецепту, переданному им монашками.

Впрочем, родиной печенья считают себя многие районы Средиземноморья, так как Екатерина Медичи привезла макарон из Италии, после того как вышла замуж за Генриха II и переехала во Францию.

До сих пор существуют два вида этого печенья – итальянский и французский, готовятся они из одинаковых ингредиентов, разница лишь в очерёдности их добавления.

В первое время макарон склеивались горячим паром – получалось рассыпчатое, хрустящее, немного суховатое пирожное. В начале XX века кондитер Пьер Дефонтен, владелец знаменитого кондитерского дома *Laduree*, путешествуя по Европе, попробовал нежный шоколадный крем и именно ему пришла в голову идея склеивать макарон начинкой. Сегодня макарон склеивают кремом или вареньем.

В последнее время появились и несладкие макарон со вкусом оливок, сыра, корнишонов, каперсов, гусиной печени, белых трюфелей и даже перца чили.

Приготовить макарон дома достаточно сложно, это требует определённого умения, но при уверенном владении навыками выпечки это вполне возможно.

Макарон

На 12 шт.

Время приготовления: 1 час + охлаждение и застывание

165 г белой миндальной муки

165 г сахарной пудры

115 г яичных белков
150 г сахара
5–6 капель пищевого красителя
Для начинки
100 г белого шоколада
40 мл сливок 30 % жирности
2 ч. л. мятного ликёра
2–3 капли пищевого красителя

Калорийность: 451 ккал

• Приготовить начинку. Шоколад поломать на мелкие кусочки. Сливки довести до кипения, залить ими шоколад. Добавить ликёр и краситель, перемешать до однородности. Накрыть ёмкость плёнкой и поставить в холодильник на 10 часов.

• Смешать миндальную муку и сахарную пудру, смесь просеять дважды.

• Взбивать белки, начиная с самой малой скорости, постепенно её увеличивать. При появлении мягких пиков тонкой струйкой добавить весь сахар, затем краситель, продолжать взбивать до жёстких пиков ещё 2–3 минуты.

• Перестать взбивать и постепенно всыпать в белки смесь муки и пудры, лопаткой осторожно перемешивать тесто снизу вверх, сделав не более 30 движений. Тесто должно быть однородным, но оставаться воздушным и стекать с лопатки непрерывной лентой.

• Противень застелить бумагой для выпечки. Тесто переложить в кондитерский мешок и отсадить на противень кружочками диаметром 2–3 см, оставив между ними расстояние в 2 см. После заполнения всего пространства противня приподнять его и хорошо постучать им о поверхность стола.

• Оставить противень на столе для подсушивания пирожных, через 15–20 минут проверить их на готовность к выпечке: для этого легко прикоснуться к поверхности пирожного, если палец остался чистым, можно поставить противень в духовку, если тесто прилипает – оставить ещё на 15–20 минут.

• Выпекать макарон в духовке при 150 °С в течение 12–14 минут. Готовые пирожные на бумаге для выпечки перенести на решётку, оставить до полного охлаждения, снять с бумаги.

• На одно пирожное положить 1 ч. ложку начинки, накрыть вторым пирожным и немного придавить так, чтобы начинка равномерно выдавилась по всей окружности на 2–3 мм. Сформировать таким образом все макароны. Выложить пирожные на решётку и оставить для застывания начинки на 2–3 часа.



Макаронные изделия

см. Итальянская паста.

Макароны

Паста в форме трубочек из пресного пшеничного теста. В России по сложившейся языковой традиции так называют любую пасту. Название произошло от итальянского *maccheroni* – вид итальянской пасты в виде трубочек различного диаметра. Именно эта разновидность пасты выпускалась на первой в Российской империи макаронной фабрике, открытой в конце XVIII века. В дальнейшем в нашей стране макаронами стали называть и все остальные виды пасты, хотя в российской терминологии также сложилась практика называть изделия по их форме – звёздочки, бантики, спиральки, ушки, ракушки и т. п.

В отличие от итальянской пасты, которую делают только из муки высшего сорта из твёрдых сортов пшеницы, в России можно встретить макароны из муки разных сортов.

Благодаря доступности и дешевизне, макароны стали одним из самых популярных повседневных продуктов в современной русской кухне.

Макароны с сыром

На 2 порции

Время приготовления: 30 мин

250 г макарон

50 г сливочного масла

40 г пшеничной муки

0,5 ч. л. соли

щепотка чёрного молотого перца

250 мл молока

300 г твёрдого сыра

Калорийность: 272 ккал

• Приготовить макароны согласно инструкции на упаковке. Слить воду.

• В глубокой толстостенной сковороде на среднем огне растопить сливочное масло, всыпать муку, соль и перец, постепенно влить молоко и варить, помешивая, пока смесь не начнёт густеть.

• Сыр натереть на крупной тёрке, добавить в сковороду, перемешать и варить, пока сыр не растопится.

• Снять сковороду с огня, добавить макароны, перемешать.

Переложить макароны с соусом в порционные формы для запекания. Запекать блюдо в духовке при 200 °С в течение 10–12 минут до золотистой корочки.

- Достать блюдо из духовки, подать к столу горячим в формах.



Салат с макаронами

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин

200 г макарон

1 красный сладкий перец

100 г зелёного горошка

120 г оливок без косточки

50 г листьев молодого шпината

соль по вкусу

Для заправки

2 зубчика чеснока

3 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. лимонного сока

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 93 ккал

• Отварить макароны до состояния аль денте в большом количестве подсоленной воды. Воду слить, промыть макароны под холодной водой, дать ей стечь.

• Сладкий перец промыть, освободить от семян и перегородок, нарезать брусочками и потушить, добавив немного воды, до начала размягчения (около 7 минут). Снять с огня и дать остыть.

• Зелёный горошек бланшировать в подсоленной воде около 5 минут. Воду слить, остудить в холодной воде.

• С оливок слить жидкость, при желании нарезать кружочками. Шпинат промыть и обсушить.

• Приготовить заправку. Чеснок пропустить через пресс, смешать с оливковым маслом и лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу.

• Соединить все ингредиенты салата, кроме шпината, в салатнике, полить заправкой, перемешать. Посыпать шпинатом и подавать к столу.



Макароны по-флотски

Блюдо русской кухни. Подобное кушанье (из солонины и сухой пасты, которые были удобны в хранении) готовили итальянские моряки во время длительных плаваний. В Россию блюдо завезли итальянские торговцы примерно в середине XVIII века. В скором времени оно попало в реестр военной кухни, и с тех пор прочно закрепилось в русской кулинарной практике. Благодаря простоте приготовления и питательности является одним из самых популярных блюд в современной отечественной домашней кулинарии.

На 6 порций

Время приготовления: 30 мин

400 г макарон (перьев, рожков и т. п.)

1 средняя луковица

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

600 г говяжьего фарша

2 ст. л. томатной пасты

100 г воды

соль по вкусу

Калорийность: 289 ккал

- Отварить макароны согласно инструкции на упаковке, откинуть в дуршлаг.

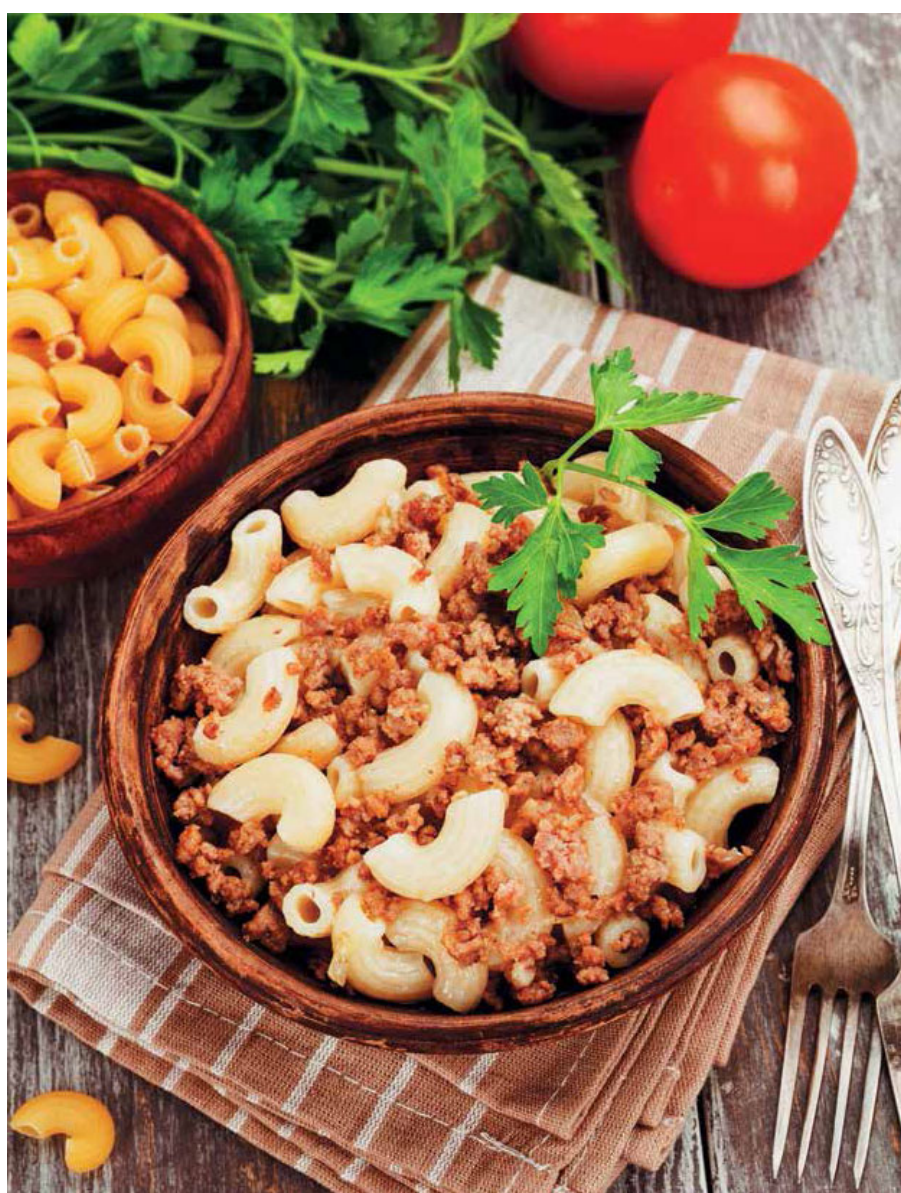
- Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

- В глубокой сковороде разогреть масло и спассеровать на нём лук и чеснок.

- Добавить фарш и томатную пасту. Готовить 10–12 минут, разминая комочки.

- Влить воду, накрыть крышкой и тушить 5 минут.

- В сковороду положить макароны, перемешать и готовить под крышкой 10 минут.



Блюдо арабской кухни, баклажаны, тушённые в овощном соусе.

На 6 порций

Время приготовления: 50 мин

2 кг крупных баклажанов
3 ст. л. растительного масла
5 зубчиков чеснока
2 средние луковицы
2 красных сладких перца
4 средних помидора
щепотка молотого кориандра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 65 ккал

- Баклажаны вымыть, очистить полосками (зеброй), нарезать поперёк кусочками толщиной 1,5 см. На противень влить немного масла, выложить баклажаны, подсолить и запекать в духовке, разогретой до 120 °С, в течение 20 минут.

- Чеснок и лук очистить, чеснок измельчить, лук крупно нарезать.

- Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, крупно нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками.

- Приготовить соус. В кастрюлю с толстым дном влить оставшееся масло, выложить чеснок, добавить кориандр и жарить в течение 3 минут. Добавить лук, готовить ещё 7 минут, затем выложить в кастрюлю сладкий перец и жарить около 15 минут. Выложить в кастрюлю помидоры, посолить и поперчить по вкусу, томить на очень слабом огне ещё 15 минут.

- Залить баклажаны приготовленным соусом, потушить в течение 5–7 минут, затем слегка остудить, разложить по тарелкам и подавать к столу.



Маки

см. Суши-маки.

Макиато

(от ит. *macchiato* – запятнанный)

Напиток на основе кофе эспresso с добавлением горячего взбитого молока. Существуют две разновидности: фреддо, его готовят с холодным молоком, и кальдо – с горячим. От кофе латте макиато отличается только последовательностью добавления ингредиентов.

Макиато классический

На 1 порцию

Время приготовления: 5 мин

50 мл молока

1 порция кофе эспresso

1 ч. л. сахара

Калорийность: 56 ккал

- Горячее молоко взбить миксером до получения густой пены. Перелить в высокий бокал.
- В эспresso добавить сахар, перемешать до полного его растворения, затем медленно, тонкой струйкой, влить в бокал.





Коврик из бамбуковых палочек, перевязанных хлопчатобумажной нитью, который используется в японской кухне для приготовления суши и роллов. Помогает удерживать водоросли нори, рис и все ингредиенты начинки в правильном положении при сворачивании ролла.

Макису входит в обязательный набор посуды для приготовления блюд японской кухни, хотя европейцы часто принимают его за циновку-подставку под горячее. Макису – очень древнее приспособление, его использовали в Японии ещё в V веке до н. э.

Существует два вида макису: первый изготавливается из ровных квадратных или круглых палочек и предназначен для приготовления нори-маки (суши, завернутые в нори, иными словами – ролл); второй делается из более крупных треугольных или круглых палочек, его используют для придания продуктам особой рельефной текстуры.

Макису также используют для отжимания овощей и рыбы при приготовлении сашими. Подобные макису бамбуковые коврики можно найти в кухнях различных стран Азии.

Маклюба

Блюдо арабской кухни, название которого буквально переводится как «перевёрнутое». Курица с рисом и овощами (в разных странах их набор может различаться) готовится в сковороде с округлым дном, а при подаче переворачивается на блюдо.

На 5 порций

Время приготовления 1 час 40 мин

1 средняя курица (около 1 кг)

1,5–2 л воды

2 лавровых листа

1 ст. л. порошка карри

1 средний баклажан

1 маленький кочан цветной капусты

2 ст. л. растительного масла

1 крупная луковица

700 г длиннозёрного риса

соль по вкусу

Калорийность: 127 ккал

• Курицу промыть, разрезать на небольшие куски. Выложить в кастрюлю, залить водой, добавить соль, лавровый лист, карри и варить около 50 минут, до готовности. Достать курицу из кастрюли, бульон сохранить.

• Вымыть баклажан и цветную капусту. Баклажан нарезать на кружки средней толщины, капусту разобрать на соцветия.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём кружки баклажана и цветную капусту до золотистого цвета.

• Лук очистить, мелко нарезать, обжаривать на том же масле в течение 4–5 минут.

• Куски курицы выложить на дно большой кастрюли. Сверху поместить овощи. Рис промыть, засыпать ровным слоем поверх овощей и курицы. Залить бульоном, чтобы он покрыл содержимое кастрюли на два пальца. Не перемешивать!

• На сильном огне довести содержимое кастрюли до кипения, убавить огонь до слабого и тушить 20–25 минут, до готовности риса.

• Когда маклюба будет готова, аккуратно перевернуть кастрюлю на большое круглое блюдо, чтобы рис был снизу, а

курица с овощами – сверху, и подавать к столу.



Маковник

Польский пирог с маком, который традиционно подаётся на праздничный стол на Пасху и Рождество.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

310 г мака

200 мл воды

8 яиц

320 г пшеничной муки + для посыпания формы

2 ст. л. разрыхлителя теста

400 г сахара

250 г сливочного масла + для смазывания формы

Калорийность: 414 ккал

- Мак залить водой, варить на среднем огне в течение 5 минут, оставить в кипятке, закрыть крышкой и оставить для набухания на 20 минут, затем слить жидкость через сито.

- Желтки яиц отделить от белков. Муку просеять и соединить с разрыхлителем теста. Желтки взбить с сахаром и тёплым маслом, добавить мак и муку с разрыхлителем.

- Отдельно взбить белки до мягких пиков, постепенно ввести их в тесто и аккуратно перемешать лопаткой.

- Форму смазать сливочным маслом, присыпать мукой. Выложить тесто в форму и выпекать маковник в духовке при 180 °C в течение 30–40 минут.

- Достать пирог из духовки, извлечь из формы и остудить на решётке, затем нарезать на порционные куски.



Маковнички

Выпечка в кухнях некоторых восточноевропейских стран.
Булочки с маковой начинкой.

На 6 порций

Время приготовления: 1 час + расстойка

1 ст. л. дрожжей
1 стакан молока
100 г сахара
320 г блинной муки
1 яичный желток
щепотка соли
2,5 ст. л. топленого свиного жира
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахарной пудры (по желанию)

Для начинки

100 г мака
125 г молока
3 ст. л. сахара
3 ст. л. тёртых имбирных пряников
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. ванильного сахара
щепотка молотой корицы

Калорийность: 405 ккал

• Дрожжи смешать с небольшим количеством тёплого молока, сахара и муки, дать постоять в тёплом месте 40–50 минут. Затем ввести в опару оставшиеся муку и сахар, яичный желток, растворённую в оставшемся молоке соль, растопленный свиной жир и замесить тесто. Поставить в тепло на 1,5 часа для расстойки.

• Скатать тесто в небольшие шарики и снова дать расстояться.

• Приготовить начинку. Мак пропустить через мясорубку, смешать с молоком и варить 15 минут. Дать остыть, добавить сахар, тёртые имбирные пряники, растопленное масло, ванильный сахар и корицу.

• Каждый шарик теста раскатать в лепёшку, в центр выложить начинку, края защипнуть.

- Выложить маковнички на смазанный растительным маслом противень и снова дать расстояться.
- Яйцо слегка взбить, смазать поверхность маковничков, сделать на них по 2 параллельных надреза, чтобы начинка была видна.
- Выпекать в духовке при 200 °С в течение 20 минут. Перед подачей к столу горячие маковнички по желанию посыпать сахарной пудрой.



Маковое молоко

Молочко, отжатое из распаренных зёрен мака. Как ингредиент его используют для приготовления выпечки, заменяя им обычное молоко. Часто входит в рецепты аювердической кухни. Также маковое молоко используют как заправку в овощных или фруктовых салатах.

В кухнях стран Ближнего Востока и Азии на его основе готовят супы и добавляют в различные напитки, чаще всего в кофе.

Хранить маковое молоко не следует, так как вскоре после приготовления оно расслоится и потеряет свои вкусовые свойства.

Время приготовления: 10 мин + замачивание

100 г мака
3 стакана воды
1 ст. л. мёда

Калорийность: 66 ккал

- Мак залить холодной водой и оставить на 2–3 часа. Затем откинуть в сито и дать воде стечь. Переложить мак в блендер, добавить 3 стакана воды и мёд. Взбивать 2–3 минуты, пока смесь не станет белой. Процедить через марлю.

- Если блендера нет, то можно растолочь мак в ступке, а затем добавить к нему воду и мёд.

Маковое молоко с корицей

На 2 порции

Время приготовления: 2 мин

2 стакана макового молока
1 ст. л. жидкого мёда
0,5 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 78 ккал

- Смешать в блендере маковое молоко с мёдом и щепоткой корицы. Взбить до однородности.

- Разлить молоко в стаканы. Посыпать оставшейся корицей и

подавать к столу.



Макрель

см. Скумбрия.

Макруд

Десерт арабской кухни. Трубочки из манного теста с начинкой из очищенных фиников, пропитанные медовым сиропом.

700 г крупной манной крупы
щепотка соли
0,5 ч. л. молотого кумина
250 г сливочного масла 100 мл воды

Для начинки

500 г фиников без косточек
2 ст. л. воды
4 ст. л. растительного масла для смазывания
0.5 ч. л. молотой корицы
щепотка молотой гвоздики

Для сиропа

2 ст. л. жидкого мёда
2 ст. л. воды

Калорийность: 332 ккал

- Приготовить начинку. Финики измельчить в блендере, добавить воду, корицу и гвоздику, тщательно перемешать.

- Приготовить тесто. Манную крупу смешать с солью и кумином, добавить размягчённое масло, размять массу руками. Постепенно влить воду и вымесить влажное, не липкое тесто.

- Тесто разделить на три части, каждую часть размять влажными руками в колбаску диаметром в 5 см. Сделать в ней канавку глубиной в 1,5–2 см, заполнить её начинкой и защипать тесто.

- Аккуратно скатать цилиндр, слегка приплюснуть его плоской стороной ножа и нарезать на кусочки длиной в 2–3 см.

- Противень смазать 2 ст. ложками растительного масла, выложить на него макруд и выпекать в духовке при 180 °C в течение 30–40 минут. Достать противень из духовки.

- Приготовить сироп. В сотейнике разогреть мёд, влить воду, на слабом огне довести до кипения.

- Бумагу для выпечки смазать оставшимся растительным маслом. Опускать в сироп каждый кусочек макруда, затем выкладывать на бумагу. Оставить для остывания на 30 минут.



Макрурус



Глубоководная рыба отряда трескообразных. Иначе её называют долгохвостом, голубым хеком и синим гренадером. У рыбы нежное мясо, но опасная острая чешуя, кроме того, как у большинства глубоководных рыб, довольно уродливая внешность, поэтому продают её исключительно разделанной на филе. Рыба промысловым способом добывается у берегов России и скандинавских стран, а также в Германии и Польше.

У макруруса сладковатое нежное мясо без характерного рыбного запаха, с лёгким оттенком вкуса креветок. Из всех рыб у него самое низкокалорийное мясо, в нём много марганца, фосфора и магния.

Филе макруруса чаще всего запекают или жарят. Кроме белого мяса в этой рыбе содержится вкусная печень, она жирнее, чем у трески. Также знатоки ценят икру макруруса, которая по вкусовым свойствам близка к лососёвой.

Макрурус жареный

На 2 порции

Время приготовления: 30 мин + размораживание

500 г макруруса (замороженного)

2 ч. л. лимонного сока

2 ст. л. пшеничной муки

2 ст. л. растительного масла

1 лайм для подачи

соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Калорийность: 72 ккал

- Рыбу разморозить. Филе обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить.

- Обвалять рыбу в муке, выложить в сковороду с хорошо разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон до

золотистой корочки.

- При подаче дополнить ломтиками или дольками лайма.



Максым

Киргизский напиток из пшеничного, ячменного или кукурузного толокна. Максым, как и кефир домашнего приготовления, не хранят, а пьют сразу после достижения готовности, оставив немного для закваски на следующую порцию.

Время приготовления: 10 часов

50 г толокна
1 л воды
2 ст. л. пшеничной муки
50 мл кумыса или пива
соль по вкусу

Калорийность: 85 ккал



Макфуса

Блюдо арабской кухни, салат из запечённых кабачков.

3 небольших кабачка
1 крупная луковица
2–3 ст. л. оливкового масла
3 средних помидора
2 зубчика чеснока
1 зелёный перчик чили
сок 0,5 лимона
1 небольшой пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Толокно смешать с водой, поставить на средний огонь и, непрерывно помешивая, варить 4–5 минут. Снять с огня и немного охладить.

• Муку смешать с кумысом или пивом, вымесить, чтобы не было комочков, влить в толокно.

• Поставить напиток в тёплое место на 10 часов.

• Перед подачей перемешать.

• Кабачки разрезать пополам вдоль, луковицу очистить, разрезать на 4 части. Смазать кабачки и лук оливковым маслом, поместить на противень и запекать в духовке при 200 °С в течение 20 минут.

• Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать на мелкие кубики. Кабачки и лук достать из духовки, охладить и разделить вилкой на кусочки средней величины.

• Чеснок очистить. Перчик чили вымыть, удалить семена. В ступке растереть чеснок с солью и чили. Добавить лимонный сок. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить.

• Салат выложить в миску, смешать с чесночной массой. Досолить по вкусу, полить оливковым маслом, посыпать зеленью.



Испанское десертное вино, получившее название в честь одноимённого города, в окрестностях которого его производят. Из-за особых условий произрастания виноград, который растёт в этой местности, содержит очень много сахара, а вино из этого винограда густое, от тёмно-янтарного до шоколадного цвета. Как самостоятельный сорт вино малага сформировалось в конце XVIII века, до этого времени все вина, вывозимые из Андалусии, назывались «малага».

Согласно легенде, прародителя современной малаги придумали мавры, вера запрещала им пить вино, тогда был придуман особый сладкий виноградный «сироп». Виноградное сусло сбраживали и сильно уваривали, в таком виде его хранили, а перед употреблением разводили виноградным соком. Хотя по технологии производства это похоже на сироп, по хмельному эффекту данный напиток всё-таки был вином.

С 1791 года малага стала любимым вином Екатерины II, императрица была настолько покорена испанским напитком, что освободила его от ввозной пошлины, а бочки для производства и хранения малаги до конца XIX века делали из сибирского кедра.

Сегодня малагу производят несколько иначе. Виноград снимают только после полного вызревания, нередко ягоды оставляют на лозе для небольшого подвяливания. Затем из ягод отжимают сок, его фильтруют, добавляют сахар. Сусло подогревают в течение нескольких часов, затем отжимают. Получившийся сироп смешивают с забродившим виноградным соком и оставляют в деревянных бочках для выдержки.

Малага относится к винам, контролируемым по происхождению, и производство данного напитка в других регионах Испании запрещено.

Производители малаги, как и многих других вин, пережили кризис в конце позапрошлого века, когда почти все виноградники в Европе были уничтожены филлоксерой. С тех пор, вот уже более ста лет, малага остаётся достаточно редким вином.

Сегодня выделяют три основных вида малаги:

- **маэстро**, смесь старого выдержанного вина с только что приготовленным;

- **тёмная малага**, вино, приготовленное только из красного винограда;

- **лагрима**, вино из винограда сорта Мускатель.

Также различают малагу по количеству добавленного сиропа и содержанию сахара.

Храниться в бутылке малага может более 100 лет, при этом вкус вина останется прежним.

Подают малагу к десертам (особенно хорошо она сочетается с шоколадом), фруктам и орехам, также используют как дижестив.



Малагский салат

Традиционная испанская закуска, типичная для андалузской кухни, однако готовят её по всей Испании. Наиболее популярен этот салат в летний сезон.

На 4–5 порций

Время приготовления: 40 мин

500 г молодого картофеля

3 яйца

2 апельсина

1 луковица

300 г консервированной трески или тунца

100 г оливок

100 г салатных листьев

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

- Картофель отварить в мундире до мягкости (около 20 минут), охладить и очистить. Нарезать крупными кубиками.

- Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить, нарезать кружочками или крупными кубиками.

- Апельсины очистить, вырезать из плёнок сегменты мякоти. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и промыть холодной водой. Хорошо обсушить.

- С консервированной рыбы слить масло или жидкость.

- В салатник выложить нараванные руками салатные листья, сверху – картофель, рыбу и яйца, затем дольки апельсина и оливки.

- Перед подачей посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.



Молдавский традиционный пирог из кукурузной крупки.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

1 стакан молока
2 стакана мелкой кукурузной крупки
2 яйца
3 ст. л. сахара
1 ст. л. ванильного сахара
1 ч. л. сухих дрожжей
2 ст. л. воды
2 ст. л. растительного масла
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 212 ккал

• Молоко вскипятить, тонкой струйкой всыпать кукурузную крупку. Тщательно перемешать и варить, помешивая, на слабом огне в течение 10–15 минут. Снять с огня и охладить.

• Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром. Дрожжи развести тёплой водой, добавить в молочную массу, перемешать. Ввести в тесто яйца с сахаром.

• Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить тесто, поверхность разровнять.

• Запекать малай в духовке при 180 °С в течение 25 минут до образования румяной корочки.

• Готовый малай охладить, посыпать сахарной пудрой, разрезать и подать к столу.



Малайзийская кухня

Благодаря богатым сочетаниям вкусов, использованию пряностей, множеству сезонных местных продуктов и традициям бережного приготовления блюд, малайзийская кухня считается одной из самых полезных для здоровья человека в мире. Хотя при этом найти в Малайзии блюда исконно малайской кухни довольно сложно. Дело в том, что эта восточная страна долгое время была колонией различных европейских государств, а затем стала местом, куда стекались многочисленные беженцы и переселенцы из Таиланда, Вьетнама, Индии, Китая. Аборигенами территории всегда были малайцы, но их присутствие в кухне Малайзии отражено, пожалуй, только в щадящем способе обработки продуктов.

От Европы малайзийская кухня взяла способы подачи еды и столовые приборы – только в этой стране в азиатском регионе отдельные блюда подаются на отдельных тарелках, к которым подают ложки и вилки, впрочем, остаётся популярным и восточный способ подачи – на одной тарелке, и еда руками. Португальские мореплаватели, которые колонизировали территорию нынешней Малайзии в XVI столетии, завезли в страну не только перец чили, который сейчас является одной из самых распространённых специй, но и множество рецептов португальской кухни, которые прижились на местной почве, претерпев, естественно, некоторые изменения.

Из Китая в малайзийской кухне появились палочки и множество кисло-сладких блюд. У китайцев, помимо приготовления в сковороде вок, были заимствованы всевозможные виды лапши, маринады и соевый сыр тофу. В Малайзии даже существует специальное название для китайско-малайской кухни – «нио-нья».

Выходцы из Индии привнесли в малайзийскую кухню множество приправ и пряностей, а тайландцы – сладости.

Основные продукты в малайзийской кухне – рис, фрукты, овощи и кокосовое молоко. Самые популярные ингредиенты – имбирь и тамаринд, а также сок из него.

Мясо входит в обязательный список продуктов для ежедневного стола, чаще всего используют говядину, козлятину и курятину (Малайзия – мусульманская страна, поэтому свинину здесь не едят). Мясо очень мелко нарезают, затем слегка обжаривают и тушат с добавлением карри и тамариндового сока. Популярны здесь и блюда из рыбы и морепродуктов, чаще всего их готовят на пару, в банановых листьях или корзинках из

бамбука.



Малайзийские супы – лёгкие, на основе кокосового молока, с добавлением овощей и сока лайма, их подают с рисом, который предварительно отваривают на пару, часто с добавлением натуральных красителей.

Рис – основной продукт малайзийской кухни, он входит в подавляющее большинство рецептов различных блюд, от закусок и супов до сладких десертов.

Малайзия – настоящий рай для сладкоежек, здесь огромное

множество сладостей, часто даже мясные блюда готовят с добавлением сладких фруктов и соков. Впрочем, вкус малайзийских десертов европейцу может показаться странным из-за использования непривычных ароматизаторов типа листьев пандана, обладающих характерным ароматом. Вместо обычного сахара гораздо чаще используется пальмовый, с насыщенным карамельным вкусом.

Из напитков в малайзийской кухне предпочитают холодные травяные чаи и свежесжатые фруктовые соки. Алкоголь в мусульманской Малайзии не популярен, его подают только для туристов, специально для этого здесь производят несколько видов фруктовых вин, светлое пиво и фруктовую водку.

<i>Важнейшие блюда малайзийской кухни (в алфавитном порядке):^[2]</i>

Бубур ламук – блюдо, напоминающее ризотто.

Гадо гадо – овощной салат с арахисовым соусом.

Карри – категория блюд из мяса, птицы или рыбы с добавлением порошка или пасты карри.

Куи бакар – ванильный пирог.

Куи лопес – кокосовый десерт.

Лакса – острый суп с лапшой.

Лам-ми – суп-лапша с мясом и креветками.

Муртабак – жареные блинчики с овощной или мясной начинкой.

Наси – любое блюдо из риса.

Ренданг – говядина, тушённая в кокосовом молоке.

Самбал – соус на основе красного перца и блюда, приготовленные с этим соусом.

Сатей – куриные шашлычки с арахисовым соусом.

Сото аям – острый куриный суп с овощами и рисом.

Энчи кабин – куриные крылышки в остром маринаде.

Яйца в кисло-сладком соусе.



Малай-кофта

Блюдо индийской и малайзийской кухни. Шарики из картофеля и сыра панир, обжаренные во фритюре. Подаются в соусе с зеленью, специями, иногда орехами, как самостоятельное блюдо или с гарниром из риса.

На 3–4 порции

Время приготовления: 1 час 20 мин

2–3 средние картофелины
300 г сыра панир или адыгейского
2 см корня имбиря
1 маленький сладкий перец
1 маленькая луковица
2–3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок кинзы
2 ч. л. кукурузного крахмала
100 мл растительного масла

Для соуса

2 крупных зрелых помидора или 200 г
консервированных в собственном соку
1 перчик чили
2 ст. л. масла гхи (топлёного масла)
2 ст. л. зёрен чёрной горчицы
1 ч. л. куркумы
200 г сметаны 25 % жирности
1 ч. л. порошка карри
3 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

Калорийность: 215 ккал

• Картофель отварить в мундире, слить воду. Немного охладить и очистить.

• На крупной тёрке натереть картофель и сыр.

• Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Лук очистить, очень мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Кинзу промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Смешать имбирь, сладкий перец, лук, чеснок и имбирь, смесь размять руками и слегка отжать.

- К картофелю и сыру добавить крахмал и овощную смесь, тщательно перемешать руками, слегка отбивая массу. Слепить шарики диаметром 3 см.

- В глубокой толстостенной сковороде разогреть масло, обжарить в нём шарики со всех сторон по 3–4 минуты до золотистой корочки. Осторожно переложить шарики в дуршлаг, дать стечь лишнему маслу.

- Приготовить соус. С помидоров снять кожицу, мякоть мелко нарезать (если используются консервированные помидоры, размолоть их в блендере вместе с соком).

- Перчик чили освободить от семян и перегородок, мелко нарезать.

- В глубокой кастрюле с толстым дном на среднем огне растопить масло гхи, обжаривать на нём зёрна горчицы и куркуму в течение 1–2 минут. Добавить в сковороду помидоры, тушить 5 минут. Выложить сметану, довести до кипения. Добавить карри, сахар и соль. Убавить огонь до слабого и готовить соус под крышкой 15 минут.

- Выложить в сковороду картофельные шарики, на среднем огне довести до кипения. Убавить огонь до слабого, тушить ещё 5 минут. Накрыть сковороду крышкой, снять с огня и оставить малай-кофта на 20 минут.



Плоды полукустарника семейства Розовые. Первые упоминания о дикорастущей малине встречаются в Греции, в I веке н. э. Культивировать малину начали в Древней Руси в XI столетии. Листья и плоды малины использовали для приготовления напитка типа чая задолго до привоза в Россию из Китая чайных листьев.

До сих пор лидером по производству малины в мире остаётся Россия. В нашей стране к малине особое отношение, ведь даже о том, что дела идут хорошо, говорят: «Не жизнь, а малина!».

На территории Европы первые садовые сорта малины были выведены лишь в XVI столетии. В Америку малину завезли только в конце XIX века, и в некоторых штатах её до сих пор называют «русской ягодой».

Сегодня известно более 300 сортов малины, они отличаются не только размером, но и цветом ягод. Часто новые сорта выводились для определённых целей. Например, белую малину вывели специально для регионов, где много солнечных дней, так ягоды лучше вызревают и не иссыхают на солнце.

Ягода малины – сложная костянка. В 50-х годах прошлого века была выведена малина, в ягодах которой присутствуют очень крупные косточки, сделано это было специально для того, чтобы отжимать из малины масло, которое используют в косметологии и медицине, по своему составу оно близко к оливковому. Используются также и листья малины – для производства напитков типа чая, и корни кустарника – в ликёроводочном производстве.

В ягодах малины много витаминов С, А и группы В, также в них содержится природный аспирин, именно поэтому её часто рекомендуют принимать для снятия симптомов простуды или гриппа. Малина укрепляет сосуды и восстанавливает соединительные ткани. Она активно стимулирует обменные процессы в организме, ускоряя метаболизм, это свойство ягоды используется во многих диетах.

В кулинарии малину используют свежей, как самостоятельное блюдо, а также для приготовления салатов, сладких холодных супов, коктейлей, варенья, джемов, мармелада и сока. Из малины можно приготовить множество десертов – пироги, мороженое и сорбеты, кремы и пр. Её также используют для соусов к блюдам из мяса и птицы, особенно хорошо она сочетается с дичью, индейкой и куриными потрохами.

Также малину используют в ликёроводочном производстве, в

Германии, Бельгии и Франции сироп из малины добавляют в пиво. Подходит ягода и для приготовления домашнего вина.

Как выбирать

Собирать малину следует в сухую и безветренную погоду, так ягоды дольше останутся свежими. При покупке свежей малины следует обратить внимание на запах, он должен быть ярко выраженным, без признаков брожения. Цвет ягод должен быть равномерным.

Как хранить

Свежую малину можно хранить в холодильнике в открытой таре до 5 дней. Также малину можно засушить или заморозить. В сушёном виде её следует хранить в закрытой таре в тёмном месте до 1 года, в замороженном – до 2 лет.

Подготовка

Собранную малину для удаления мелких насекомых замочите в холодной воде на 30 минут.



Паннакотта с малиновым соусом

Холодный свекольно-малиновый суп с мороженым

На 4–5 порций

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

- 1 кг свёклы
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 300 г малины
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- сок 0,5 лимона
- 300 мл воды
- 1 ч. л. винного уксуса
- 3–4 веточки базилика

Калорийность: 84 ккал

- Свёклу очистить. Из 700 г отжать сок. Остальную свёклу нарезать на средние куски.
- Форму для запекания смазать кунжутным маслом, выложить свёклу в один слой и запекать в духовке при 180 °С в течение 20 минут. Достать свёклу из духовки, немного охладить и размолоть в блендере в пюре.
- Добавить в блендер половину малины, сахар, соль и сок лимона. Ещё раз размолоть.
- Переложить массу из блендера в глубокий сотейник, влить воду, поставить сотейник на слабый огонь и довести до кипения, снять с огня. Немного охладить, добавить уксус и поместить суп в холодильник до полного охлаждения.
- Базилик промыть, стряхнуть воду. Отделить листочки, мелко нарезать.
- Разлить суп по тарелкам, в каждую добавить по 100 г мороженого, украсить оставшейся малиной и рубленым базиликом.



Куриная печень с малиновым соусом

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

400 г куриной печени

100 г льда

1 средняя луковица

2 ст. л. топленого масла

300 г малины
2 ч. л. бальзамического уксуса

Калорийность: 201 ккал

• Печень промыть под холодной проточной водой. Уложить в миску, добавить лёд, перемешать и залить холодной водой, оставить на 30 минут. Печень достать, просушить бумажным полотенцем.

• Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде с толстым дном на среднем огне растопить масло. Поместить в сковороду печень, постоянно помешивая, жарить 6–8 минут. Выложить печень в глубокую миску и накрыть крышкой.

• В сковороду выложить лук, жарить 2–3 минуты. Затем добавить малину и бальзамический уксус, готовить, помешивая, 7–8 минут.

• Ягодную массу со сковороды переложить в блендер, размолоть и протереть через сито.

• Соус влить в сотейник и подогреть.

• На тарелки выложить печень, полить малиновым соусом и подать к столу.



Крамбл с малиной и земляникой

(блюдо английской кухни)

На 6 порций

Время приготовления: 50 мин

50 г сахара

100 г пшеничной муки

100 г миндальной муки или мелко смолотого миндаля
150 г сливочного масла + для смазывания формы
300 г малины
100 г земляники

Калорийность: 289 ккал

• Смешать сахар, муку и миндальную муку. В смесь натереть охлаждённое в морозилке масло на крупной тёрке. Растереть тесто руками до состояния однородной крошки.

• Ягоды промыть и просушить.

• Форму для выпечки смазать маслом и посыпать сахаром. Выложить в форму ягоды. Сверху ровным слоем распределить крошку.

• Выпекать крамбл в духовке при 180 °C в течение 25–30 минут. Достать блюдо из духовки, подать к столу в форме для запекания.



Холодный мятный чай с малиной

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

1 небольшой пучок свежей мяты

1,2 л воды

100 г сахара

2 лайма
300 г малины
лёд в кубиках

Калорийность: 25 ккал

- Мяту промыть, отложить примерно треть. Остальную мятую залить кипятком, добавить сахар, перемешать и оставить на 30 минут.
- Из одного лайма выжать сок, другой лайм крупно нарезать.
- Настой мяты процедить, добавить сок лайма, перемешать.
- Высокие стаканы на треть наполнить льдом, в каждый положить малину и куски лайма. Влить в стаканы настой мяты.

Маллигатони

Англо-индийский густой пряный суп. В рецепте маллигатони соединены две традиции разных стран: молочный английский суп и густой пряный соус с карри. Этот суп одинаково популярен как в Англии, так и в Индии, но с одним отличием: в британский вариант маллигатони добавляют сливки, а в индийский – кокосовое молоко.

На 6–8 порций

Время приготовления: 2,5 часа

1 небольшая курица (около 600 г)

100 г черешкового сельдерея

2 см корня имбиря

2,5 л воды

1 большая луковица

1 средняя морковь

2–3 крупные картофелины

1 среднее зелёное яблоко

2 ст. л. растительного масла

100 г чечевицы

2 ст. л. топлёного масла

4 зубчика чеснока

10 горошин душистого перца

1 ч. л. молотой корицы

1 ч. л. кориандра

1 ч. л. зиры

200 г кокосового молока

сок 0,5 лайма

соль по вкусу

Калорийность: 42 ккал

• Курицу промыть, нарезать на порционные куски, сложить в глубокую кастрюлю, добавить нарезанный сельдерей и очищенный имбирь, влить воду, поставить на средний огонь и варить до готовности курицы, около 1 часа. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю. Сельдерей и имбирь удалить. Куриное мясо отделить от костей.

• Лук, морковь, картофель и яблоко очистить, нарезать на средние кубики.

• В сковороде разогреть растительное масло, спассеровать на

нём лук 2–3 минуты, добавить морковь, 2 ст. ложки бульона, накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут на среднем огне.

- Бульон поставить на средний огонь и довести до кипения, добавить картофель и яблоко, затем тушёные лук и морковь, варить суп в течение 10 минут.

- Чечевицу промыть под проточной водой, добавить в суп и варить ещё 10 минут.

- Чеснок очистить и пропустить через пресс. Душистый перец раздавить широкой стороной ножа.

- В небольшом сотейнике разогреть топлёное масло, добавить чеснок, душистый перец, корицу, кориандр и зиру, обжаривать смесь на слабом огне, непрерывно помешивая, 3–4 минуты.

- Добавить в суп специи и варить ещё 10 минут.

- Влить в суп кокосовое молоко, сок лайма, положить варёную курятину. На среднем огне довести суп до кипения и снять с плиты. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 30 минут.



Малосольные огурцы

Закуска русской и восточноевропейской кухни. От солёных огурцов отличаются коротким временем засаливания.

Для приготовления малосольных огурцов нужно брать мелкие, крепкие, тонкокожие молодые плоды. Чтобы они просолились равномерно, отбирают одинаковые по размеру огурцы.

Перед засолом их нужно промыть в холодной воде, обработать щёткой, а затем просушить полотенцем. В ёмкость для засолки огурцы укладывают вертикально, послойно прокладывая травами и специями.

Стандартная концентрация рассола: на 1 кг огурцов – 1,5 л воды и 4 ст. ложки крупной соли. Залитые рассолом огурцы накрывают салфеткой и оставляют в тёплом месте.

При горячем способе засола время приготовления около суток, при холодном – 3–4 дня.

Малосольные огурцы в минеральной воде (холодный способ)

Время приготовления: 3 дня

1 кг мелких огурцов

5–6 веточек свежего укропа

5–6 зубчиков чеснока

1,5 л минеральной газированной воды («Нарзан»)

2 ст. л. крупной соли

Калорийность: 14 ккал

- Огурцы промыть, обработать щёткой, просушить и срезать кончики с обеих сторон.

- Укроп промыть, стряхнуть воду. Чеснок очистить и нарезать на тонкие пластинки.

- Ёмкость для засолки ошпарить. На дно поместить часть укропа и чеснока, на укроп уложить подготовленные огурцы, сверху – оставшийся укроп и чеснок.

- В минеральной воде развести соль, приготовленной смесью залить огурцы.

- Накрыть огурцы тарелкой и поставить в холодное место на 3 дня.



Малосольные огурцы с красной смородиной (горячий способ)

Время приготовления: 24 часа

1 кг мелких короткоплодных огурцов
10 листьев чёрной смородины
10 веточек мяты

100 г ягод красной смородины
1,5 л воды
50 г крупной соли

Калорийность: 16 ккал



• Огурцы промыть, обработать щёткой, срезать кончики с обеих сторон и разрезать огурцы вдоль на четыре части. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Укроп и петрушку промыть,

стряхнуть воду, зелень мелко нарубить.

- Эмалированную миску ошпарить кипятком, на дно выложить огурцы в один слой, сверху положить 1 ст. ложку чеснока, треть зелени и 1 ч. ложку соли. Выложить второй слой огурцов, сверху положить оставшийся чеснок, зелень и соль.

- Ёмкость накрыть крышкой, сильно встряхнуть несколько раз и оставить закрытой на 2 часа.

- Перед подачей полить оливковым маслом.

Салат из малосольных огурцов, чеснока и зелени

На 6 порций

Время приготовления: 10 мин + настаивание

1 кг мелких огурцов
5–7 зубчиков чеснока
1 пучок свежего укропа
1 пучок петрушки
2 ст. л. соли
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 25 ккал

- Огурцы промыть, просушить. Листья смородины и мяту промыть, стряхнуть воду. Смородину промыть под проточной водой.

- Эмалированную ёмкость ошпарить. Разместить в ней огурцы в один слой, сверху проложить половиной листьев смородины и мяты, всыпать половину ягод. Выложить ещё один слой огурцов, сверху накрыть оставшимися листьями смородины и мяты, добавить оставшиеся ягоды.

- Воду довести до кипения, добавить соль, варить на среднем огне 5 минут. Залить огурцы горячим рассолом.

- Ёмкость накрыть полотенцем и оставить в тёплом месте на сутки.

notes

Примечания

Подробнее о выборе отдельных видов лососёвых рыб см. соответствующие статьи энциклопедии.

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.